

食塩量の多いもの

カップ麺
4.9～
7.6g



食パン
(6枚切り1枚)
0.7g



うどん・そば
4.6～
6.6g



魚味付缶
1.4～
2.3g



おにぎり
(市販)
1.0～
1.5g



丼物(カツ丼等)
3.0～
4.2g



めんたいこ
(1本25g)
1.4g



塩鮭
(1切80g)
1.4g



梅干し
(1粒10g)
1.8g



ロースハム
(2枚30g)
0.7g



しょうゆ
(小さじ1)
0.9g



みそ
(小さじ1)
0.7g



ポン酢
(小さじ1)
0.5g



ケチャップ
(小さじ1)
0.2g



中食・外食での注意

1. しょうゆや塩などの卓上調味料は追加で使わないようにしましょう。
2. 麺の汁は残しましょう! みそ汁などの汁物は具が多いものを選ぶと、汁からとる塩分を減らすことができます。
3. かつ丼などの丼物は、ごはんには煮汁が染み、塩分をとり過ぎてしまうことも。丼物に偏らないようにしましょう。
4. 栄養成分表示で食塩相当量を確認する習慣をつけましょう。

食塩を排泄するには…

食塩の成分であるナトリウムの排泄を促してくれるのはカリウムです。カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。
※腎臓病の人はカリウム摂取制限が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

カリウムを多く含む食品

まぐろ・めかじき・納豆・枝豆・いも類・小松菜
ほうれん草・プチトマト・わかめ・アボカド
バナナ・キウイフルーツ



- ◇生活衛生課 ☎5742-7124
- ◇品川保健センター ☎3474-2902
- ◇大井保健センター ☎3772-2666
- ◇荏原保健センター ☎3788-7015

2021年12月改定

げんえん 減塩のススメ



しながわ観光大使
cinnamoroll

日本人の食事は食塩摂取量が多く、平成30年東京都民の健康・栄養状況では、**男性は10.6g・女性は8.9g**でした。
1日の目標量(男性 7.5g未満、女性 6.5g未満)より2～3g程度多くなっています。

食塩に含まれるナトリウムのとりすぎは、高血圧の主な要因です。1gの減塩により、収縮期血圧が高血圧者で1mmHg、非高血圧者で0.5mmHg低下することがわかっています。おいしく食べる工夫をしながら上手に減塩することが必要です。

出典：健康日本21(第2次)

できることを□にチェック!

1日の食塩摂取目標量 **男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満** (日本人の食事摂取基準2020年版)

香辛料を使う

カレー粉や唐辛子、こしょう、わさびなどのスパイスで辛味や香り、色を添えて



うまみを使う

昆布や削り節、干し椎茸、煮干などのだしを濃いめにとっておいしさアップ



酸味を使う

酢やレモン、ゆず、すだちなどの柑橘類、トマトなどの酸味をアクセントに



旬の食材を使う

新鮮な季節の食材で、素材の味を生かして



香りを使う

ハーブやにんにく、ねぎ、生姜、しそ、みょうが、三つ葉などの香りで



香ばしさをを使う

焼いたり揚げたりして香ばしさをつけて



木の実を使う

ごまやくるみ、ピーナッツなどを使って風味をアップ



表面だけに味をつける

塩味は最初に舌に触れたときに感じるので、表面に味をつける



麺類の汁は残す

ラーメンやうどん、そばなどの汁には6g前後の食塩が入っています



調味料はちょっとつける

しょうゆやソースなどは、全体にかけず、小皿に取り、つけて食べる



汁物は具たくさんに

野菜などの具を多くして汁の量を減らし1日1杯



食塩の多い食品は控えめに

ハムやウインナー、漬物、練り物、魚卵(いくら、明太子)、干物、インスタント食品、スナック菓子など



味にメリハリをつける

均一に味付けを控えるより、1品は普通の味付けにして、ほかを薄味に



薄味に慣れる

味覚は慣れるので、少しずつ調味量を減らしていく



食べ過ぎない

味が薄くても食べる量が多いと食塩のとりすぎに



健康のために、おいしく減塩してみませんか?
できることから始めてみましょう!

