

# はじめよう！ 減 塩

中野区 すこやか福祉センター



中野区食育マスコットキャラクター

「うさごはん」

食塩をとりすぎていませんか？

食塩のとりすぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。  
健康に長生きするためにも、減塩に心がけましょう。

## 【健康のための一日の食塩摂取の目標量】

男性 7.5 g 未満

女性 6.5 g 未満

高血圧の人 6 g 未満

(出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020 年度版」)

食塩のとりすぎによる影響

高血圧

動脈硬化、心肥大

食塩のとりすぎ

脳卒中・心筋梗塞・心不全・不整脈・動脈瘤  
腎不全などの循環器系疾患

腎結石・骨粗しょう症・胃がん

## 食塩量の多い物



ラーメン  
6.0g



カップラーメン  
5.1g



きつねうどん  
5.8g



梅干し 中 1 個 (14g)  
3.1g



ハム (2 枚)  
0.7g



さんま蒲焼き  
1.5g



ポン酢 (小さじ1)  
0.3g



醤油 (小さじ1)  
0.9g



みそ (小さじ1)  
0.7g



(出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015 年度版」他)

# 減塩のコツ

健康のために減塩生活を始めましょう。  
無理なく続ける方法をご紹介します。

麺類の汁は残す



調味料は「かける」ではなく「つける」



酸味を生かしたり、香辛料や生姜、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜を上手に利用する

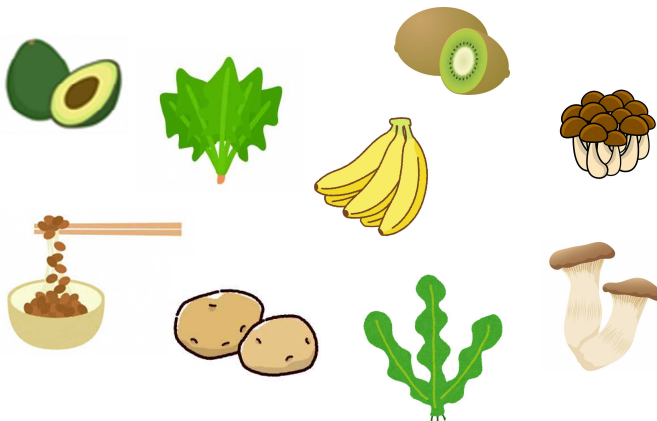


栄養成分表示をチェックする

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇〇g

ナトリウム（食塩）の排出を助けるカリウムが多く含まれる食品を食べる。※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。

アボカド・ほうれん草・納豆・わかめ・バナナ など



汁物は具をたくさんにすることで、汁の量が減り減塩に！



均一に味付けを控えるより、1品は普通の味付けにして、他を薄味にして、味にメリハリをつける。



昆布、かつおぶし、にぼし、干し椎茸などからの「うまみ」を活かして、塩は少なめに。



【問い合わせ先】

中部すこやか福祉センター 電話 3367-7788  
 南部すこやか福祉センター 電話 3380-5551  
 北部すこやか福祉センター 電話 3388-0240  
 鷲宮すこやか福祉センター 電話 3336-7111