

健康づくりのための適塩のすすめ

食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう！！

塩分1g



食パン
6枚切り
1枚0.8g

ハム2枚
1.3g



ささかま1枚
1.2g

塩分2g



梅干し1個
2.1g



たくあん2切れ
2.1g

インスタント味噌汁2.0g

塩分3g



塩鮭
2.4g



カレーライス
3.0g

塩分4g



うどん、そば
4~5g

塩分5g以上



カップラーメン
5~6g

*加工食品の隠れ塩分に注意しましょう！

適塩生活はじめよう！～5つのポイント～

1

調味料に含まれる塩分量を知っておく

※小さじ1杯当たりの塩分



こいくちしょうゆ
0.9g



みそ
0.8g



めんつゆ (3倍濃縮)
0.5g



和風だしのもと
1.2g



中濃ソース
0.3g

2

天然食品でだしをとる



こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

3

旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

4

酸味を生かす



酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

5

香辛料・香味野菜を上手に活用する



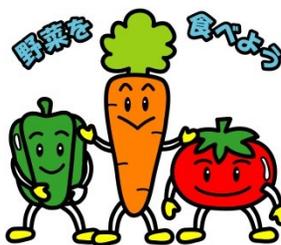
こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを活かしましょう！

塩分を外に出してくれる食べ物

野菜

カリウム

果物



野菜や果物に多く含まれている**カリウム**が体内の余分な塩分を外に排泄してくれます！