

# 簡単減塩テクニック

## 減塩は「今より減らす」ことが大切!!

毎日の食生活の中で減塩できるポイントはたくさんあります。薄味は続けていくことでだんだん慣れていきます。自分にあった減塩の方法を見つけ、できることから取り組んでみましょう。

今日からはじめるのじゃ!



出せ大名 家康くん

調味料を  
かける前にまず味見!



だしのうま味や  
新鮮な材料で  
素材の味を生かそう



香辛料、香味野菜、  
酸味、コクのある食品を  
利用しよう



減塩の調味料や食品を  
上手に利用してみよう



食塩量が少ないからといって、  
使い過ぎには気をつけましょう!

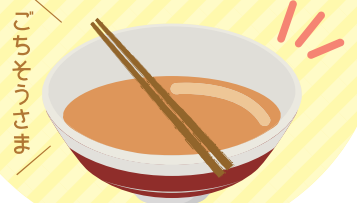
野菜・果物を  
上手に取り入れよう

野菜や果物に多く含まれる  
カリウムにはナトリウムの  
排泄を促す働きがあります。



めん類は  
食べ方で減塩!

めん類の汁を残すことで  
減塩できます。



栄養成分表示で  
食塩量をチェック!



栄養成分表示 1食(▲g)当たり	
熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

意外に食塩が多い場合も...

調味料に含まれる  
食塩量を知り、使い過ぎに注意!!

食塩摂取の約7割は調味料からといわれています。  
量って使うことで、食塩量の把握がしやすくなります。



調味料の  
選び方の工夫で  
減塩に!

主な調味料の食塩量	食塩量	
	大きじ1 (15ml)	小さじ1 (5ml)
薄口しょうゆ	2.9g	1.0g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
減塩しょうゆ	1.5g	0.5g
米みそ(淡色辛みそ)	2.2g	0.7g
ウスターソース	1.5g	0.5g
トマトケチャップ	0.6g	0.2g
マヨネーズ	0.2g	0.1g
顆粒和風だし	3.7g	1.2g
めんつゆ(ストレート)	0.6g	0.2g
ぼん酢しょうゆ	1.4g	0.5g

※日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

【発行】浜松市健康増進課

〒432-8550 浜松市中央区鴨江二丁目11-2

TEL.053-453-6125 / FAX.053-453-6133 (令和6年1月)