

浜松市の**管理栄養士**が**実践**している

減塩のコツ

教えます!



食塩量を知る!

食事に含まれる

**替える、加える
工夫する**

「減ひこつ」「薄くする」「とろみかけ

**いろいろな
食材を活用する**



調味料の使い方

あなたは何タイプ？



味の付いている料理に、習慣でしょうゆ、ソースなどの調味料をかけていませんか？
あなたの調味料の使い方をチェック！



豚カツ、コロッケには
必ずソースやしょうゆをかける

YES

NO

干物、漬け物にも
しょうゆをかける

刺身、寿司にも
ほとんどしょうゆ（塩）
は使わない

YES

NO

NO

YES

サラダを食べ終わると、
器に残るくらいドレッシングをかける

YES

NO

調味料
大好き

無意識に
使っちゃう

調味料は
まあOK!



タイプ



タイプ



タイプ

各タイプのあなたへ 減塩アドバイス!

調味料大好き タイプのあなたへ

- たまには**素材のままの味にチャレンジ**
- 調味料は料理にかけず小皿に入れ、**つけて食べる**ようにする
- どうしても濃い味がやめられない料理があったら**食べる回数または1回に食べる量を減らす**



無意識に使っちゃう タイプのあなたへ

- 食卓の上に**調味料を出しておかない**
- 調味料の容器を**少しずつしか出ない物**に変える
- 食べる前にまず味見**をして、本当に足りないか確認する



調味料はまあOK! タイプのあなたへ

- レベル1** 栄養成分表示を見る習慣をつける
- レベル2** 加工食品に含まれる**おおよその食塩量を知る**



レベル1・2をクリアした人はこんなことにもチャレンジ!!

- 美味しく食べられる限界まで調味料を減らしてみる
- あなたの周りの人も「調味料はまあOK!」タイプにする

減塩のために重要なことは
「**食塩量を知ること**」と
「**小さな積み重ね**」です



**減塩
のコツ
教えます!**

1日の食塩摂取目標量は？

男性

7.5g 未満



女性

6.5g 未満



●しょうゆラーメン
7.3g



●チャーハン
3.2g



●ミックスピザ(直径 24 cm)
7.3g



●牛丼
2.8g



●食パン(6枚切)
0.7g



●きつねうどん
5.5g



●干物
1.9g



●握り寿司
(つけしょうゆ含まず)
2.7g



●チーズバーガー
2.0g



●ロースハム(薄切り)
0.3g



●おにぎり(紅鮭)
1.4g

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



ここを
チェック!

毎月17日は
減塩の日



●ごはん
0g



●みそ汁
1.5g

※食塩相当量はあくまで目安量です。商品によって異なります。

選ぶ時



減塩
のコツ
教えます!

減塩
だからと言って
とり過ぎには
注意

1 減塩商品を利用する

- しょうゆ、味噌
- 塩昆布、味付け海苔、ふりかけ
- かまぼこ、ちくわ、たらこ、しらす干し、干物、漬物
- 菓子類の食塩相当量も確認!

2 食塩を多く含む加工品の 使い方に気を付ける

練り製品、肉の加工品などは食塩が多く
含まれるため、調味料は控えめに

3 野菜、果物を積極的に活用

カリウムを多く含む食材をとってナトリウムの排泄を促す



4 主食は白米中心に!

白米の食塩は0g!パンや麺類、味付けご飯には食塩
が含まれているため、食べ過ぎや頻度に注意



5 食塩量が多くならないように、 組み合わせや味付けを工夫

- 食塩を多く含む料理を重ねない(めん類と味付けご飯など)
- しっかり味と薄味の組み合わせでメリハリをつける

6 うま味のある食材をプラス

豚肉×白菜、牛肉×たまねぎ、鶏肉×椎茸など…
海藻類、魚介類、野菜、きのこ類、肉類、乳製品

一気に減塩せず、
少しずつ
減らしていくことが
成功のカギ!

7 1日3食の中で食塩量を調整

※食事について医師からの指示を受けている人は、
その指示に従ってください。

食べる時



1 熱いものは熱いうちに、冷たいものは冷たいうちに

2 卓上の調味料は、減塩・食塩控えめのものを利用

- 減塩だししょうゆやポン酢を使う
- しょうゆは柚子果汁などで割って使う
- しょうゆスプレーを利用し、かけずに「少量を」の意識を持つ

3 酸味（レモン汁、酢）を利用

- 酸味は塩味を感じやすくするため、減塩には万能!
- 揚げ物にはソースではなくレモン（レモン汁）を使う
 - “全国で消費量が上位の餃子の味を楽しむために「酢+こしょう」で食べるのがオススメ!



減塩には
香りも
効果的

4 刺身はわさび、生姜、すだち、大葉をプラスして、醤油の量を控える

5 香りがある食材をプラス

- 乾物／鰹節、のり、とろろ昆布、ごま
- 香味野菜／大葉、ねぎ、みょうが、パセリ、バジル
- 香辛料／唐辛子、こしょう、わさび、さんしょう
- 果汁／レモン、柚子、すだち、かぼす

食べる
直前に加えると
より良い香り

6 小さな習慣の積み重ねが、減塩につながる!

- 麺類のスープは残す
- 下味が付いているものには、しょうゆやソースなどの調味料を使わない
- しょうゆ、ソースなどの調味料は、かけるより「つける」
- インスタント食品の粉末調味料は、使う量を調整する
- 栄養成分表示があれば参考にする

作る時



減塩
のコツ
教えます!

1 天然だしの「うま味」を活用 鰹節、昆布、きのこ類

時間がない時は、減塩の顆粒だしでもOK



2 食材の工夫で、 味にアクセント+歯ごたえも

- 鮮度の良いもの、旬の食材はそれだけでおいしい!
素材を活かす味付けに仕上げる
- うま味成分が豊富な食材／野菜、魚介類、肉類、乳製品など
- 香味野菜／にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎなど
- 香辛料／カレーパウダー、ドライハーブミックス、クミン
- 歯ごたえ／ピーナッツ、クルミ、アーモンド、ごま

時には
控えめに

3 調味料は、計量スプーンを 使ってはかる



4 味付け、仕上げの工夫

- 煮物などはだしで煮て、最後に調味料を加える
- 具材に味が絡むように片栗粉でとろみを付ける
- 食塩だけではなく、砂糖も控えて味のバランスを整える
- 和え物は食べる直前に和える

5 みそ汁やスープは具沢山にして、 汁の量を少なめに

具材のうま味と風味で食塩を控えてもおいしい



6 焼き目や焦げ目をつけて、香ばしさをUP!

- 油のコク、風味を活かす
- 焼き目を付けてから、表面に塩をふる

●市民の減塩方法

市民の皆さんの 減塩方法を ぜひ教えてください！

皆さんからいただいた減塩方法やひと工夫をHP
や資料などで紹介していきます。

下記のQRコードから
入力をお願いします！



わたしの
アイデア
教えます！

減塩 お役立ち 情報

日本高血圧学会 (一般のみなさま向けの情報)

https://www.jpnsj.jp/general_ind.html



お塩のとりかたチェックはこちらから

静岡県の「ちべるたんと一緒にお塩のとりかたチェック」

<http://shizuoka-shokuiku.jp/genen55/>



浜松市公式ホームページ

「減塩のコツ 教えます!」
「いいら!減塩おいしいレシピ」
のダウンロードはこちらから



インスタグラム

浜松市健康増進課
公式アカウント



発行 浜松市健康福祉部健康増進課

TEL.053-453-6125 FAX.053-453-6133

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

3
持続可能な
健康と福祉を



(令和6年3月)