

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**

「薄くする」「薄くする」や「減らす」

いろいろな  
**食材を活用する**



# 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

YES

NO

刺身、お寿司にもほとんどしょうゆ(塩)は使わない

NO

YES

サラダを食べ終わると、お皿に残るくらいドレッシングをかける

YES

NO

調味料大好き



タイプ

無意識に使っちゃう



タイプ

調味料はまあOK!



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**してみる
- 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**おおよそのお塩の量を知る**



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



女性



7.5g 未満

6.5g 未満



● ラーメン  
7.1g



● チャーハン  
2.6g



● カレーライス  
3.4g



● 豚カツ(ソース含む)  
1.2g



● 食パン(6枚切)  
0.8g



● うどん  
5.1g



● 干物  
1.9g



● 握り寿司  
(つけしょうゆ含まず)  
2.3g



● ハンバーガー  
2.5g



● プロセスチーズ  
0.6g



● 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!

### 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
- お菓子の食塩相当量も確認!

減塩  
だからと言って  
とり過ぎには  
注意

### 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

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!

### 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

### 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



減塩  
のコツ  
教えます!

**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

- 酢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
- “全国で消費量がトップ”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



**3** 調味料は、計量スプーンを  
使ってはかる



時には  
控えめに

**4** 味付け、仕上げの工夫

- 煮物などはだして煮て、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kokoro、風味を生かす
- 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.jpnsh.jp/general\\_ind.html](https://www.jpnsh.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-shokuiiku.jp/genen55/>



### 健康情報を配信中

浜松市健康応援サイト  
「WELはままつ」  
…「意識しよう健康的な食」



### 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

〒432-8550 浜松市中区鴨江二丁目11-2  
TEL.053-453-6125

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



(令和3年10月)