

●市民の減塩方法

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!



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.jpnsnsh.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



Instagram

浜松市健康増進課
公式アカウント



A cartoon illustration of a woman with short dark hair, wearing a light blue blazer over a white top. She is pointing her right index finger upwards with three red lines above it indicating emphasis or a key point. She is holding a large orange folder or book in front of her chest with both hands. The folder has the word "Salt" written on it in black. The background is a light blue wavy pattern.

食事に含まれる
食塩量を知る！

「減らして」「薄くする」というより
替える、加える
工夫する

いろいろな
食材を活用する



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 すべての人に
健康と福祉を



(令和6年11月)

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、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、
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**

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**
- ☐ 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 (つげしょうゆ含まず)

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



●ごはん

0g



●みそ汁

1.5g

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

*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ボン酢を使う
- 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！



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

1 天然だしの「うま味」を活用
鰹節、昆布、きのこ類

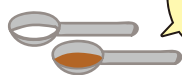
時間がない時は、減塩の顆粒だしでもOK

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！
食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kokoro、風味を活かす
- 焼き目を付けてから、表面に塩をふる