

無理なくできる

減塩のコツ



1日あたりの食塩摂取量

※食事摂取基準 2015年版より

性別	生活習慣病予防のための目標量
男性	8g 未満
女性	7g 未満
高血圧の人	6g 未満

栄養成分表示を確認してみよう!



《栄養成分表示》

カップラーメン1食(133g)あたり

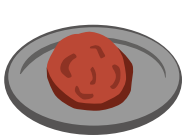
エネルギー : 491kcal
たんぱく質 : 9.4g
脂質 : 19.5g
炭水化物 : 69.4g
めん・かやく : 1.1g
スープ : 1.9g
⋮
ナトリウム : 3.0g

食塩相当量 : 7.6g



注意したい食品

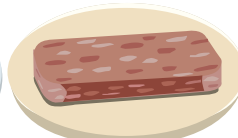
塩分が多く含まれる食品は摂り過ぎに気をつけましょう!



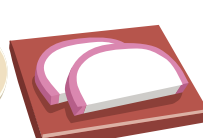
梅干し大1個(20g)
塩分 1.7g



たくあん 2枚
塩分 1.4g



ポーク缶1切(40g)
塩分 0.9g



赤かまぼこ2切
塩分 2.0g



中華丼
塩分 3~4g



牛丼
塩分 3~4g



フランクフルト
塩分 1.5~2g



惣菜パン
塩分 2~3g



インスタント味噌汁
塩分 2g



ポテトチップス1袋(80g)
塩分 1~2g



冷やし中華
塩分 6g



お寿司 8かん
塩分 3g

おすすめ減塩方法

1



減塩商品を選ぶと...

-1.0g



インスタント味噌汁

減塩味噌汁(50%カット)

2



ドレッシングを半分にと...

-0.5g



シーザードレッシング(25ml)

ドレッシング 半量

3



醤油やソースを使わないと...

-0.5g



4



漬物をのこすと...

-1.0g
-1.7g

