

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

<p>1</p>  <p>減塩商品を選ぶと...</p>  <p>減塩味噌汁 (50%カット)</p> <p>-1.0g</p> <p>インスタント味噌汁 減塩味噌汁 (50%カット)</p>	<p>2</p>  <p>ドレッシングを半分にと...</p>  <p>-0.5g</p> <p>シーザードレッシング (25ml) ドレッシング 半量</p>
<p>3</p>  <p>醤油やソースを使わないと...</p>  <p>-0.5g</p>	<p>4</p>  <p>漬物をのこすと...</p>  <p>-1.0g -1.7g</p>



♪ コンビニ商品で手軽に減塩ライフ♪

おすすめ組み合わせ

1食あたり塩分 **3g** 未満を目指しましょう!

1

バターロールパン
(2個)
(0.8g)



コロッケ
(0.5g)



8品目のサラダ
(0g)



レッド
スムージー
(0.1g)



塩 分: **1.4g**
(ソースなし)
エネルギー: 559kcal
値 段: 556円

コロッケと野菜を
パンにはさんで
コロッケサンドに!
*ソースなしで減塩!

2

3色鶏そぼろ弁当
(1.4g)



飲むヨーグルト
(0.2g)



塩 分: **1.6g**
エネルギー: 746kcal
値 段: 381円

弁当を選ぶときには
表示の「食塩相当量」を
確認しましょう

3

シャキシャキ
レタス
(1.5g)



半熟玉子と
蒸し鶏サラダ
(0.6g)



ノンオイル
青じそ
ドレッシング
(1.7g)



塩 分: **3.8g**
エネルギー: 364kcal
値 段: 525円

ドレッシングを
半分残すと
さらに減塩!

4

おにから
(1.3g)



バナナ
(0g)



グリーン
スムージー
(0.1g)



塩 分: **1.4g**
エネルギー: 688kcal
値 段: 515円

野菜がない弁当には
果物やスムージーを
プラス!

◎野菜や果物をプラスしよう!

- 野菜や果物には「カリウム」という成分と「食物繊維」が豊富に含まれます。「カリウム」や「食物繊維」はナトリウム(塩分)を体外に排出してくれる働きがあります。

※スムージーは野菜ジュースでも代用できます。(栄養成分表示を確認するようにしましょう。)

※価格は税抜き表示です。

※商品名についているg数は塩分量です。

※商品情報は2017年12月現在のものです。