

食塩を控える

食塩を控えることでいいことあるの？

今よりも食塩を控えることは、高血圧の改善・予防、腎臓への負担の軽減につながります。
また、味付けが濃い料理は食がすすみますが、薄味にすることで食べ過ぎの防止にもなります。

あなたの食塩
のとり方は？



漬物・佃煮を1日2回以上食べる	☐
魚は塩魚や干物が多い	☐
みそ汁などの汁物を1日2回以上とる	☐
毎日めん類をとる	☐
インスタント食品・加工食品をよく食べる	☐
外食や市販の惣菜の味付けの濃さはちょうどよいと思う	☐
調味料はたっぷりかける	☐

チェック



が多いほど、
食塩のとり過
ぎが考えられ
ます



減塩方法のご提案

- ・めん類の汁は残す。
- ・汁物は1日2杯までにする。
- ・食塩を多く含む食品は、食べる回数を減らす。
- ・食卓に、塩、しょうゆ、ソースなどの調味料を置かない。
- ・しょうゆはかけずに小皿にとってつける。
- ・酢などの酸味や唐辛子などの香辛料をうまく利用する。
- ・シソ、しょうが、ねぎなどの香味野菜をうまく利用する。
- ・一品はしっかり味付けをして、あとの料理は薄味にしてメリハリをつける。

食塩の1日の目標量

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧の方	6g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

食塩を多く含む食品



干物、塩魚



練り製品

(かまぼこ、ちくわ、
カニかまぼこ、はんぺんなど)



塩辛、たらこ



ハム、ソーセージ



漬物

(梅干、たくあん、ぬか漬、キムチなど)



つくだ煮



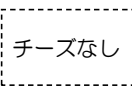
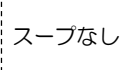
インスタント食品

食塩を減らす食べ方の例

朝

	食塩
 パン 1枚	0.7g
バター5g	0.1g
 ウィナー 3本	1.1g
 サラダ+ ドレッシング 大さじ1	1.0g
 チーズ1枚	0.5g
 インスタントスープ 1杯	1.4g

小計 4.8g

	食塩
 パン 1枚	0.7g
バター5g	0.1g
 目玉焼き ケチャップ 小さじ1	0.4g
 ドレッシング 大さじ1/2	0.5g
 チーズなし	0g
 スープなし	0g

小計 1.7g

昼

	食塩
 しょうゆ ラーメン	7.0g

小計 7.0g

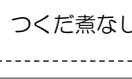
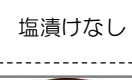
	食塩
 スープを残す	3.0g

小計 3.0g

夜

	食塩
 塩鮭 +しょうゆ	2.2g
 ごまあえ	0.7g
 こんぶの佃煮 10g	0.7g
 きゅうりの 塩漬け5切れ	0.8g
 みそ汁	1.7g
 ごはん	0g

小計 6.1g

	食塩
 生鮭 +レモン汁	0.8g
 ごまあえ	0.7g
 つくだ煮なし	0g
 塩漬けなし	0g
 具たくさん みそ汁	0.9g
 ごはん	0g

小計 2.4g

1日の
食塩合計

合計 17.9g

マイナス
10.8g

合計 7.1g

食品中の食塩量



穀物

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
かけうどん	1人前	つゆ300ml含む	5.7
		ゆでうどん(220g)	0.7
かけそば	1人前	つゆ300ml含む	5.0
		ゆでそば(180g)	0.0
インスタントラーメン	1人前	100	5.6
食パン(6枚切り)	1枚	60	0.7
クロワッサン	1個	50	0.7



魚介類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
あじ開き干し	1枚	70	1.2
塩ざけ	1切れ	70	1.3
塩だら	1切れ	70	1.4
さんまみりん干し	1枚	70	2.5
うなぎかば焼	1枚	65	0.8
ししゃも	3尾	45	0.7
いわし丸干し	1尾	40	1.5
しらす干し	大さじ1と1/2	10	0.4
たらこ	1本	50	2.3
めんたいこ	1本	50	2.8
いくら	大さじ2	36	0.8
はんぺん	1枚	70	1.1
かまぼこ	1.5cm厚さ2枚	25	0.6
さつま揚げ	小1個	30	0.6
いか塩辛		20	1.4
さきいか		20	1.4



漬物類・佃煮

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
梅干し	中1個	10	1.8
きゅうり塩漬	5切れ	30	0.8
きゅうりぬかみそ漬	5切れ	30	1.6
たくあん漬	5切れ	30	1.0
野沢菜漬		30	0.7
白菜キムチ		30	0.9
昆布つくだ煮		5	0.4



調味料

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
こいくちしょうゆ	大さじ1	18	2.6
減塩しょうゆ	大さじ1	18	1.5
みそ	大さじ1	18	2.2
減塩みそ	大さじ1	18	1.9
インスタントみそ汁	1杯	160	1.8
ウスターソース	大さじ1	18	1.5
トマトケチャップ	大さじ1	18	0.6
フレンチドレッシング	大さじ1	15	0.9
和風ノンオイルドレッシング	大さじ1	15	1.1
マヨネーズ	大さじ1	12	0.2
オイスターソース	大さじ1	18	2.1
顆粒和風だし	小さじ1	3	1.2
固形コンソメ	1個	5.3	2.3
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1	21	2.1
すし酢	大さじ1	18	1.2
ぽん酢しょうゆ	大さじ1	18	1.4
カレールウ	1人分	20	2.1



肉類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ロースハム	1枚	15	0.3
ベーコン	1枚	18	0.4
ウインナーソーセージ	1本	20	0.4



菓子類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
ポテトチップス	1/3袋	20	0.2
草加せんべい	1枚	20	0.3
くし団子(みたらし)	1本	60	0.4



乳製品・海藻類

食品名	目安量	目安量あたりの重さ(g)	目安量あたりの食塩(g)
プロセスチーズ	1切	18	0.5
塩蔵わかめ(塩抜き)	ひとつかみ	10	0.1