

はじめよう減塩！

～今日からできる減塩のポイント～

《 1日の食塩摂取量の目標量 》

成人男性**7.5g**未満 成人女性**6.5g**未満

高血圧の方・血圧高めの方 **6g**未満 (高血圧治療ガイドライン2025の減塩目標)



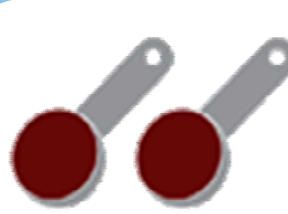
食品の塩分量を知る！ -塩分 1gの目安-



塩
小さじ1/6杯



濃口しょうゆ
小さじ1杯強



減塩しょうゆ
小さじ2杯



みそ
小さじ1と1/3杯



ちくわ
1本



ロースハム
2枚(40g)



梅干し
中1/2 (5g)
(塩分 22%)



ぬか漬け
3切れ (19g)



調理を工夫しよう！ 減塩調理のポイント **こ・う・や・さ・ん**

こ

香辛料 ⇒こしょう、唐辛子、マスタードなどの辛みを利用する

う

旨 味 ⇒かつお・昆布など天然のだしを使用したり、肉・魚・貝類・きのこ類など素材の旨味を活かす

や

薬 味 ⇒生姜、ニンニク、しそ、みょうがなどを利用して風味豊かに

さん

酸 味 ⇒酢、レモン・柚子・かぼすなどのかんきつ類の酸味で味に変化をつける

日々の食事で工夫してみましょう！

