

# はじめよう減塩！



～今日からできる減塩のポイント～

日本人の塩分摂取量は、男性**10.9g/日**、女性**9.3g/日**(令和元年度国民健康・栄養調査)  
食塩摂取の目標量を達成するためには、あと約**3g**の減塩が必要です。

## 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2019の減塩目標)

### ポイント 1

## 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)

### ポイント 2

## 調理を工夫しよう！ ～ 減塩調理のポイントこうやさん ～

**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



**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

**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

**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！

