R8年改訂　春日市健康課 作成

はじめよう減塩！

～今日からできる減塩のポイント～

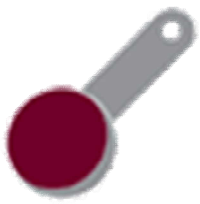
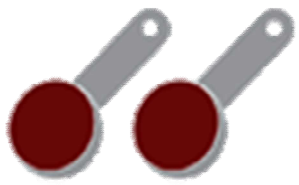


《 1日の食塩摂取量の目標量 》

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）

POINT 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）

POINT 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！

