



chapter 2 無理なくできる減塩のコツ

■作るときの工夫

汁物は1日1回に

みそ汁は、毎食とると塩分が過剰となってしまいます。
具たくさんにし、汁気を減らしてみましょ。



旬の食材を使う

新鮮な旬の食材は、十分に食材そのもの
おいしさを楽しむことができます。

味にアクセントを

香辛料、香味野菜を活用し、香りや味にアクセントをつけましょ。

香辛料 からし、わさび、しょうが、唐辛子、カレー粉など

香味野菜 しそ、ねぎ、ゆず、みょうが、みつばなど

種実類 ピーナッツ、ごま、くるみなど



だしや酸味の利用を

味付けには、だしや酢、柑橘類を活用ましょ。

だし汁 昆布や煮干し、干し椎茸からは塩味が少なくても
「うまみ」がでます。

酸味 酢は「無塩」調味料です。レモンやすだちなどの柑橘
類を利用することで、さわやかな香りを楽しめます。

■食べるときの工夫

「かける」より「つける」

しょうゆやソースなどは直接かけず、小皿にとってつけるように
ましょ。



漬物を控える

漬物や佃煮、ふりかけは塩分が多く含まれています。食べるときは少量にましょ。

麺類の汁を残す

ラーメンやうどんなどの麺類を食べるときはスープを飲み干すのはやめましょ。

薄味でも食べ過ぎないことが大切です。

さまざまな食品を食べて、おいしく楽しく減塩ましょ！

特集2 今すぐ取り組む減塩対策

chapter 1 「まだ平気～」は要注意！

知らず知らずのうちに、塩分量の多い食品を食べて
いませんか？

塩分をとり過ぎると、脳卒中や心筋梗塞、胃がん
などの病気を引き起こす可能性が高くなります。健康
維持のために、食生活を振り返り塩分を減らすことが
重要です。

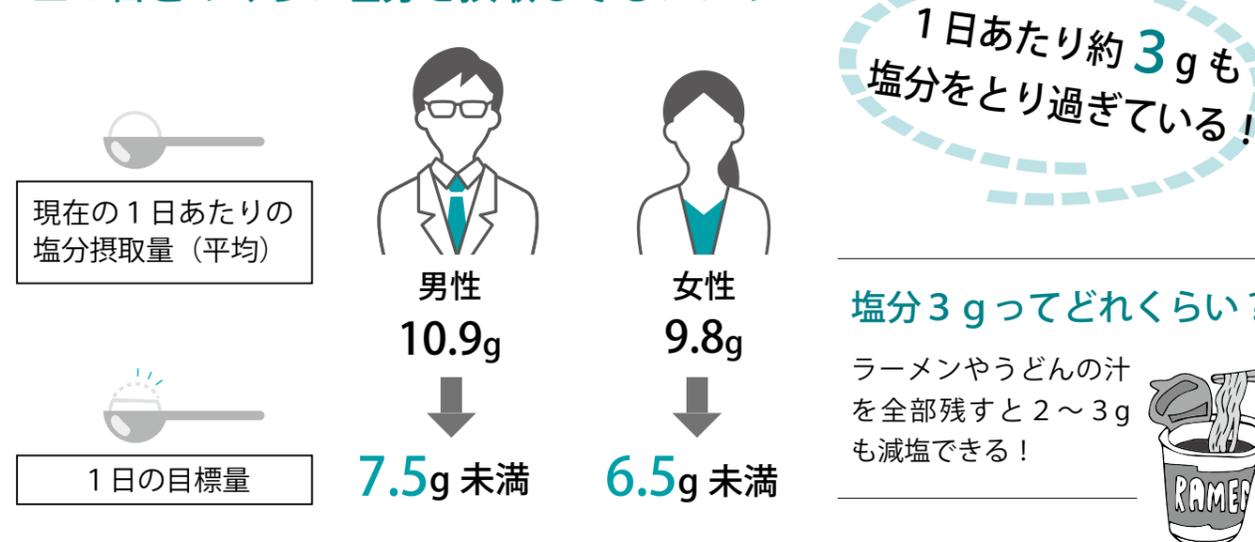
■あなたの食生活をチェックしよう！

チェック が1つでもついたら要注意！

チェック項目が多いほど、塩分をとり過ぎている可能性があります **▲**

- みそ汁やスープを1日2回は飲む。
- ちくわやソーセージなどの加工品をよく食べる。
- 魚の干物や塩鮭をよく食べる。
- 野菜や果物はあまり食べない。
- せんべいやスナック菓子をよく食べる。
- 漬物や佃煮などをよく食べる。
- 昼食で外食やコンビニ弁当を利用する。
- 夕食で外食や市販のお惣菜などを利用する。

■1日どのくらい塩分を摂取してもいいの？



平成29年「国民健康・栄養調査」・日本人の食事摂取基準（2020年度版）