

塩分減らして高血圧予防！上手に減塩する方法

塩分をとりすぎていませんか？

1日の食塩摂取量の目標量

男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

※高血圧及び慢性腎臓病の方は1日**6g**未満

(「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より)

参考:食塩
小さじ1杯 **6g**



しかし
実際は…

福岡県では…平均 男性:**10.1g** 女性:**8.8g** の
塩分をとっています。令和6年国民健康・栄養調査より

1日 2.3～
2.6gも多く
とっています。

家族みんなで減塩生活

塩分摂取は大人だけの問題ではありません！

生活習慣病予防のためには、若い時から減塩に対する意識を持って、家族みんなで取り組むことが大切です。

年代別1日の食塩摂取目標量 (g/日)

(出典:日本人の食事摂取基準2025年版)

赤ちゃん → 幼児 → 小学生 → 中学生以上

男性



1-2歳
3.0g未満



3-5歳
3.5g未満



6-7歳
4.5g未満



8-9歳
5.0g未満



10-11歳
6.0g未満



12-14歳
7.0g未満



15歳～
7.5g未満

女性



1-2歳
2.5g未満



3-5歳
3.5g未満



6-7歳
4.5g未満



8-9歳
5.0g未満



10-11歳
6.0g未満



12歳～
6.5g未満

問合せ先

お問い合わせは、お住いの各区役所の保健福祉課 地域保健係 健康相談コーナー
または保健福祉局 健康推進課まで

門司区役所: ☎331-1888
小倉南区役所: ☎951-4125
八幡東区役所: ☎671-6881

戸畑区役所: ☎871-2331
小倉北区役所: ☎582-3440
若松区役所: ☎761-5327

八幡西区役所: ☎642-1444
保健福祉局健康推進課: ☎582-2018

減塩のヒント

食品やメニューの選び方、調理のしかた、食べ方によって、減塩ができます。できることから実践してみましょう。

選ぶときに減塩

食品や調味料に含まれる塩分量を知っておく

普段よく利用する食品に含まれる塩分量を知っておくと便利です。
ケチャップやソースはしょうゆなどに比べて塩分含有量は少なめです。上手に利用しましょう。



加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意

かまぼこ、ちくわ、ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩鮭などの塩蔵品には食塩が多く含まれています。食べる量や頻度に気を付けましょう。



減塩食品を利用する

よく使う調味料(しょうゆやみそなど)を減塩タイプのものに変えるのもおすすめ! 調味料以外にも、加工食品、お菓子類など様々な減塩食品が店頭に並んでいます。

※カリウムが多い減塩食品があるため、カリウム制限のある方は、医師、管理栄養士の指導に従いましょう。



外食、市販のお弁当・お惣菜、レトルト食品、インスタント食品など栄養成分表示を見て選ぶ

加工食品やお弁当などには、栄養成分が表示されています。栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選ぶようにしましょう。飲食店でも、メニューに食塩相当量の表示があれば、活用しましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	△△kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

作るときに減塩

汁物は具たくさんに

汁ものを作るときは、具たくさんにするとその分、器に入る汁の量が減るため、汁からとる塩分を減らすことができます。

汁ものの具を
野菜たっぷりにすると、
カリウムもとれる！



だしを効かせる

昆布、かつお節、煮干しなどでだしを濃くとると、だしのうま味で調味料が少なくても美味しくいただけます。



うまみを出そう！

酸味をいかにす

酢や柑橘類(レモン、かぼす、すだちなど)の酸味を利用することで、薄味のもの足りなさを軽減できます。

酢は数少ない
「無塩調味料」です！



香辛料・香味野菜を利用する

辛みの効いた香辛料や香りの強い香味野菜などは食事のアクセントになります。



こしょう、
カレー粉、
唐辛子など

しそ、
しょうが、
ハーブなど



香ばしさを味方に

ごまやアーモンドで香ばしさをプラス。肉や魚などに程よい焦げ目をつけると香ばしさが加わります。



調理方法の工夫で減塩

煮物や汁物より焼く、炒める、揚げる調理法が、使用する調味料が少なく済む場合があります。

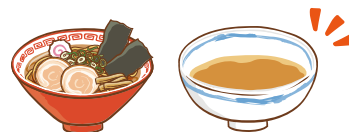


食べるときに減塩

うどん・そば・ラーメンなど

めん類のスープは残す

めん類は、汁を残すことで摂取する塩分を減らすことができます。できるだけ残すようにしましょう。



みそ汁、漬物など

食べる回数を減らす

回数を減らすことで摂取する塩分を減らせます。「汁物は1日1杯までにする」など、ルールを決めると実行しやすいです。



1日
1杯！

調味料を追加しない

たいていの料理には、すでに十分味付けがなされているものです。食べるときに追加すると塩分過多になりがちです。



- ✓ 料理には、食卓で塩やしょうゆを追加しないようにしましょう。
- ✓ しょうゆやソースなどは、直接料理にかけるより、小皿に入れた調味料をつけて食べる方が、少量で済みます。
- ✓ 弁当などに付属している調味料は全部使わないようにしましょう。

食べ過ぎない

料理を薄味にしたり、減塩食品を利用していても、食べる量が多ければ塩分の摂取量も多くなります。食事は適量を守りましょう。



～減塩と合わせて取り組もう～ カリウムを含む食品を積極的にとる！

食事からの食塩(ナトリウム)摂取が多くなると、高血圧や循環器疾患のリスクが高くなります。カリウムを多く含む食品をとることで、余分なナトリウム(食塩の成分)を体外に排出するのを助けてくれます。カリウムは、野菜や果物に多く含まれています。野菜は1日に350g以上、果物は200gが目安です。

※腎臓病や糖尿病の方の中にはカリウムの摂取制限が必要な場合がありますので、主治医にご相談ください。

1皿の
目安

ほうれん草のお浸し



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



ひじきの煮物



きんぴらごぼう



野菜は1日 350g 以上が目標です。1日副菜 5 皿分(1皿 70g)が目安です。