

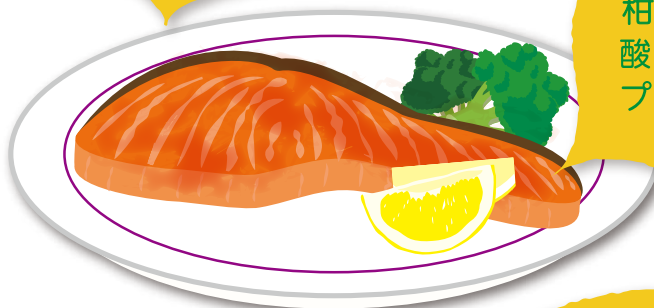
● 減塩のヒント ●

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。

減塩しょうゆで和える。



焼き目をつけて、香ばしく。



柑橘類の酸味と香りをプラス

具たくさんで汁を少なく。
だしをきかせて。

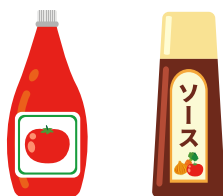


選ぶときに減塩

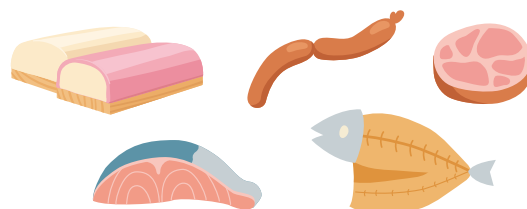
食品や調味料に含まれる
塩分量を知っておく

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あります。

※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・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

誰でもできる!減塩の術

主食のパンをごはんに変えるだけで減塩になります。

0.7g
(6枚切り
食パン1枚)



ごはんは
塩分0g

加工食品や調味料の食塩の量

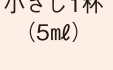
塩分が多い食品やメニューは、それだけで1日の目標量のほとんどをとってしまうこともあります。塩分が多い料理には注意しましょう。また、調味料によって、塩分の含有量が異なります。含有量を確認して、上手に使用しましょう。

資料:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

	食 品 名	1 回分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
	漬物など		
	きゅうりのぬか漬	35	1.9
	梅干(1個)	6	1.1
	たくあん(2枚)	20	0.5
	白菜漬	30	0.6
	白菜キムチ	30	0.9
	加工食品		
	ちくわ(小1本)	30	0.8
	かまぼこ(1/2本)	60	1.5
	ロースハム(2枚)	20	0.5
	魚肉ソーセージ(小1本)	20	0.4
	魚の干物など		
	明太子	30	1.7
	塩サケ(1切れ)	60	1.1
	あじの干物(1尾)	50	0.9
	しらす干し	5	0.3

	食 品 名	1 回分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
	乳製品		
	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	0.6
	食パン(1枚)	60	0.7
	めん類		
	かけうどん	1人前	7.0
	しょうゆラーメン	1人前	8.6

小さじ1杯に含まれる食塩量

調 味 料		重量(g)	食塩相当量(g)
	調味料		
	塩	6	6.0
	しょうゆ(こいくち)	6	0.9
	みそ	6	0.6
	ウスターソース	6	0.5
	ケチャップ	5	0.2
	ドレッシング(ごま)	5	0.2
	小さじ1杯(5ml)		
	マヨネーズ	4	0.1

きたきゅう 健康づくり応援店

減塩メニュー対応の
飲食店や減塩食品の
取扱いがあるお店を
紹介しています。

栄養成分表示やヘルシーメニューの提供などの取組で、健康的な食生活を推進したり、受動喫煙防止等の取組で食環境の整備を行ったりすることで「自然に健康になれるまちづくり」に取り組んでいるお店です。



https://www.city.kitakyushu.lg.jp/contents/924_11587.html



作るときに減塩

汁物は具だくさんに

汁ものを作るときは、具だくさんにとするとその分、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
野菜たっぷりになると、
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、薄味の物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

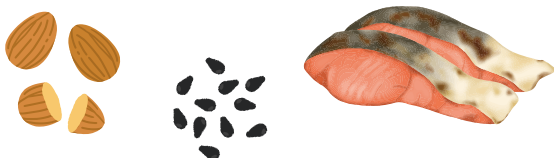


しそ、
しょうが、
ハーブなど



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。



おいしいだしのとりの方

いりこだし



分量の目安 (できあがり240ml)

- 水 300ml ● いりこ 7g
- ① いりこの頭をとって20分程度つけておく。
- ② 中火にかけ、煮立つ前に火を弱め、いりこが静かにおどる程度に2〜3分加熱し、こす。

こんぶ・かつおだし



分量の目安 (できあがり240ml)

- 水300ml ● 昆布2g ● かつお節4g
- ① こんぶはサッと洗って1時間程度水につけておく。
- ② 中火よりやや弱めの火にかけて、ゆっくり加熱する。
- ③ 沸騰直前にこんぶを取り出す。
- ④ こんぶでだしをとった鍋にかつお節を加えて、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤ かつお節が沈殿したらこす。



適塩のみそ汁を作ろう！ ※適塩=適正塩分

- だし 120ml ● みそ 6g(小さじ1) ● 野菜類 たっぷり(70g)

市販の顆粒だしでも、「減塩タイプ」のものを利用すると減塩になる！

みそ汁の減塩アレンジ 牛乳や豆乳を加えてコクをだして減塩

豆乳みそ汁

● 材料 (2人分)

- 高野豆腐 …………… 1/2 枚
- 小松菜 …………… 40g
- にんじん …………… 20g
- だし …………… 200ml
- 豆乳(無調整) …………… 40ml
- みそ …………… 小さじ2



● 作り方

- ① 高野豆腐は水につけて戻し、軽くしぼって、細めの短冊切りにする。
- ② 小松菜は3〜4cm長さに、にんじんは3〜4cm長さの短冊切りにする。
- ③ だし汁に①を入れて煮立て、②を加えて煮る。
- ④ みそを溶き入れ、豆乳を加える。

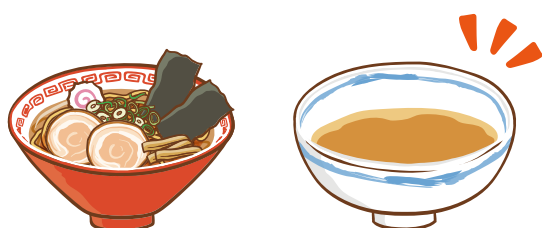
1人分栄養価

エネルギー	49kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	2.0g
炭水化物	3.6g
食塩相当量	0.7g
カリウム	250mg

食べるときに減塩

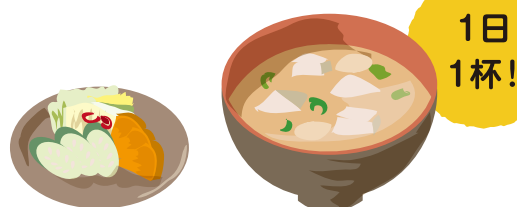
うどん・そば・ラーメンなど めん類のスープは残す

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。



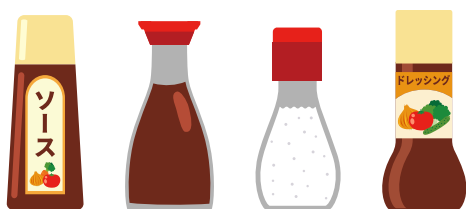
みそ汁、漬物など 食べる回数を減らす

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。



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。



考えよう！ナトリウムとカリウムのバランス ～減塩と合わせて取り組もう～

ナトリウム(食塩の成分)とカリウムの摂取バランス【ナトリウムとカリウムのバランス】が血圧と強く関連性があることが明らかになっており、日本人はナトリウム摂取が多く、カリウム摂取が少ない傾向にあります。

カリウムを多く含む食材をとることで、余分なナトリウムを体外に排出するのを助けてくれます。ナトリウムの摂取を減らす「減塩」とあわせて「カリウム摂取量を増やす」ことが高血圧予防に効果的です。

1皿の目安

カリウムを含む食品を積極的にとる

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。

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。

カリウムを多く含む野菜・果物 ※食品100あたりのカリウム量

野菜				果物	
ほうれん草	690mg	レンコン	440mg	アボカド	590mg
えだまめ	590mg	かぼちゃ	430mg	バナナ	360mg
小松菜	500mg	カリフラワー	410mg	メロン	340mg
春菊	460mg	セロリ	410mg	キウイフルーツ	300mg
そらまめ	440mg	ごぼう	320mg	ぶどう	220mg

野菜や果物のほかにも … カリウムを含む食品

- 芋 …… 里芋、長芋、じゃがいもなど
- 魚介類 …… サワラ、カンパチ、ヒラメなど
- 海藻/ …… わかめ、ひじき、まつたけ、
- お茶/コーヒー …… 煎茶、コーヒー
- きのこ …… しめじ、えのきたけなど
- 牛乳/乳製品 …… 牛乳

※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。