



いつもの食事に ひと工夫でおいしく減塩

令和6年9月1日から30日まで、食生活改善普及運動を実施しています。

食生活改善普及運動では、「**食塩摂取量の減少**」を重点活動の目標の1つにしていますので、少しの工夫で減塩できる方法を紹介します。

現状

日本人の食塩摂取量(性・年齢階級別)

	男性	女性
30～39 歳	10.4g	8.5g
40～49 歳	10.6g	8.9g
50～59 歳	10.6g	9.2g
60～69 歳	11.5g	10.0g

令和元年国民健康・栄養調査

食塩摂取の目標量

	男性	女性
30～39 歳	7.5g 未満	6.5g 未満
40～49 歳		
50～59 歳		
60～69 歳		

日本人の食事摂取基準(2020 年)

すべての年齢で
2g以上多い

調理のコツ

合計

食塩摂取量 8.0g

漬物(きゅうり・なす)
食塩相当量 2.0g

梨
食塩相当量 0g

親子丼
食塩相当量 3.9g

みそ汁(豆腐・わかめ)
食塩相当量 2.1g

食塩摂取量
-4.2g 減

合計

食塩摂取量 3.8g

酸味を効かす



柑橘類の絞り汁やお酢は塩分が含まれていません。薄味でも爽やかな風味を楽しめます。

汁の摂取量を減らす

丼ものは直接ご飯にかけずに分けることで余分な汁に含まれる塩分の摂取を防ぐことができます。

トマトときゅうりの酢の物
食塩相当量 0.3g

梨
食塩相当量 0g



白飯
食塩相当量 0g



鶏肉の卵とじ
食塩相当量 2.0g



みそ汁(豆腐・わかめ)
食塩相当量 1.5g

減塩調味料を使う



減塩調味料を使うことで美味しさを保ちつつ、無理なく減塩することができます。

出汁をとる

出汁の旨味で味噌が少量でも美味しく感じます。市販の顆粒だしには塩分が多いものがあるので注意が必要です。

食品選びのコツ

加工食品は、食品そのものに食塩が多く含まれているため、食べる量でコントロールするしかありません。

漬物、つくだ煮、干物、練り製品、加工肉は、食塩が多く含まれているので、食べるときはごく少量にしましょう。

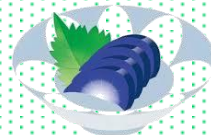
主な加工食品に含まれる食塩相当



梅干し 1個(13g)
食塩相当量 1.8g



塩漬けきゅうり
5切れ(30g)
食塩相当量 0.8g



めかみそ漬け
6切れ(30g)
食塩相当量 0.8g



こんぶつくだ煮
5g
食塩相当量 0.4g



あじの開き干し
1枚(130g)
食塩相当量 1.7g



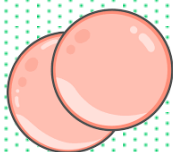
塩さば
半身(150g)
食塩相当量 2.7g



めんたいこ
1腹(120g)
食塩相当量 6.8g



かまぼこ
2切れ(50g)
食塩相当量 1.3g



ロースハム
2枚(30g)
食塩相当量 0.7g



ベーコン
2枚(20g)
食塩相当量 0.4g



ウイナーソーセージ
2本(50g)
食塩相当量 1.0g



焼き鳥缶(たれ)
1缶(75g)
食塩相当量 1.7g