

減塩のための注意ポイント

1 濃い味付けが好き → 薄味に慣れる

少し薄い味付けでも食べられるようになりましょう。

かつおぶしや煮干し、昆布などでだしを効かせたり、スパイスやハーブ、ごま、酢などで味にアクセントをつけたりすると薄味でも食べやすくなります。

全ての料理を薄くするのではなく、メインの料理はしっかり味をつけ、その他のおかずは薄味にするなどメリハリをつけると良いでしょう。



粉末や顆粒のだしには食塩が入っているものが多いです。成分表示を確認してみましょう。



2 おかずを多く食べる → ほどほどに適量を食べる

味付けしているおかずを多く食べるということは、その分調味料も多く食べているということになります。おかずだけでおなかをいっぱいにならず、ごはんとおかずを適度にバランスよく食べましょう。



※主食・主菜・副菜をそろえるとバランス良い食事になります

3 醤油やソース、ドレッシングなどはたっぷりかける → 調味料は少なめに

何にでも調味料をたっぷりかけて食べる習慣がある人は要注意です。

調味料を直接料理にかけずに、小皿などに少量出して、付けながら食べると少ない量で食べられます。



醤油が下に溜まるほどかけたら多すぎ...

《減塩醤油とうすくち醤油、食塩量が少ないのはどっち？》

食塩量が少ないのは減塩醤油です。

うすくち醤油は色を薄く仕上げるのに使いますが、食塩は減らしていません。



4 梅干しや漬物、つくだ煮をよく食べる → なるべく控えめに

梅干しや漬物、つくだ煮類は食塩が多く含まれています。梅干し1個で1g以上の食塩が入っています。食べるのをなるべく控えると良いですが、食べるのであれば少量で、1日1回程度にしましょう。

5 干物やちくわ、かまぼこなど、ウインナーやハムをよく食べる → なるべく控えめに

干物やちくわ、かまぼこ、ウインナーなどの加工品も食塩が多く含まれています。

塩鮭一切れで1~2gの食塩量です。

なるべく控えるのが良いですが、使うのであれば1日1回程度にしましょう。

減塩や低塩の商品を選ぶのも良いでしょう。

生の肉や魚を調理、味付けする方が、食塩は少なくなります。



使うときは少なめに

6 みそ汁やスープなどを1日2杯以上飲む → 汁物は1日1杯に

汁物1杯で1~2gの食塩が含まれています。インスタントのみそ汁では約2gの食塩量です。

飲むなら1日1杯が適当です。



みそ汁やスープは小さめの器で。
野菜の具を多くして、汁は少なく
しましょう。

7 めん類をよく食べる → 食べるなら1日1回までに。毎日ではない

めん類は食塩が特に多くなりやすいメニューです。昼もタもめん類の食事、ということはありませんか？

食事でめん類を食べて、おやつや夜食にもめん類を食べる、ということはありませんか？

頻繁にめん類を食べる人は全体的に食べる機会を減らして回数を抑えましょう。



カップめんはミニサイズ
でも1個約2.5gの
食塩量です。

8 めん類を食べる時、汁を半分以上飲む → 汁は残す

めん類で摂取する食塩の大半は汁です。ラーメン1杯で5~9g程度の食塩が入っています。

汁を残すことで、めん類を食べても食塩摂取量を抑えることはできます。めんを食べた後で残った汁は飲まないようにしましょう。



汁を飲むときは
スプーンやレンゲで
少量に。

9 市販の惣菜やレトルトのおかずをよく食べる → なるべく手作りに

市販の惣菜などの出来合いのおかずは、一般的に濃い味付けとなっています。これらを食べる機会が多いと食塩摂取量は多くなる傾向となります。

できるだけ、手作りにした方が食塩は控えられます。

どうしても買わないといけない時は、栄養成分表示を確認して、食塩量が少ないものを選ぶように工夫してみましょう。

《栄養成分表示を見てみよう》

食塩量を確認するのは
「食塩相当量」と記載
されているところ

1食分(210g)あたりの栄養成分	
エネルギー	201kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	11.8g
炭水化物	19.5g
ナトリウム	1.2g
(食塩相当量)	3.0g

もし、食塩相当量が書いてなかったら...

「ナトリウム」を約2.5倍すると
食塩相当量がわかります

ナトリウム1.2g × 2.5 = 食塩3.0g

※ナトリウムがmg表示の場合は
ナトリウム〇〇mg × 2.5 ÷ 1000 = 食塩〇g
と計算します

10 外食によく行く → 回数を減らして、食べ方を工夫する

外食も一般的には味付けが濃く、食塩量は多くなります。

外食や出前、テイクアウトなどでの食事の回数をできるだけ減らしましょう。

また、外食をするときは定食類を選ぶ、汁物や漬物を残す、卓上の調味料は使わない、などメニュー選びや食べ方を工夫してみましょう。



どんぶり物やめん類よりも定食類が良いです。
漬物や汁物は全部食べずに残しましょう。

気になった項目をちょっと改善するだけでも、減塩効果はあります。
まずはできることからやってみましょう。