

美味しく減塩を継続しよう

皆さんは減塩を意識していますか？令和5年度の国民健康・栄養調査では食塩摂取量が目標量と比べると男女ともに高い結果となりました。今回は誰でも取り組みやすく、美味しく食べて、継続しやすい減塩方法をご紹介します。

どのくらい塩分量を減らせばいいの？

【男性】
摂取量平均 10.6g
↓
目標 7.5g未満
-3.1g

【女性】
摂取量平均 8.9g
↓
目標 6.5g未満
-2.4g

！ 食塩摂取量の目標値と比べると男性はあと**3.1g**、女性は**2.4g**の減塩が必要です。

そんなに塩を減らしたら味がなくておいしくないんじゃない？

味の無いものを食べることだけが減塩ではありません。調理の工夫でおいしく減塩できますよ。

目標：「日本人の食事摂取基準2020」、摂取量平均：「令和5年 国民健康・栄養調査」参考

減塩を成功させるための3つのポイント

①食品の塩分量を知ろう

まずは栄養成分表示を
チェック☑

熱 量	145 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂 質	4.7 g
炭 水 化 物	20.1 g
食塩相当量	0.6 g

冷凍うどん1袋
塩分 約0.7g

メロンパン 1個
塩分0.5g

ポテトチップス
1袋(60g)
塩分0.6g

食パン
6枚切り1枚
塩分0.7g

ノンオイル
ドレッシング10g
塩分 0.7g

胡麻
ドレッシング10g
塩分 0.4g

同じ食品でもメーカーによって塩分量が違うことがあります。表示の塩分量を比較してみよう！

②塩分の少ない調味料へチェンジしよう

食塩含有量の多い調味料を**違う調味料に変える**ことで簡単に減塩ができます！

【小さじ1あたりの食塩相当量】

しょうゆ 0.9g	みそ 0.8g	めんつゆ 0.7g	ポン酢 0.5g
焼肉のタレ 0.5g	ソース 0.5g	ケチャップ 0.2g	マヨネーズ 0.1g

しょうゆをポン酢に 餃子のタレは酢とこしょう

レモンや酢などの酸味、出汁も合わせて使うと減塩しやすいですよ

③味付けは表面にしよう

口に含んだ時にまず塩気のある所が触れるとしっかりと味を感じられます。「**味付けは表面**」にし、**少ない調味料で味の満足感アップ**↑

調味料は上にかけるソースだけ！

減塩

- 肉や魚の下味は香辛料
→食べる直前に表面に味付け
- 煮物は出汁で煮てから食べる前に味付け

④調味料は計量しよう

味の濃い薄いだけでは塩分量を知るのは難しいです。調味料を使うときは**計量スプーンを活用**して塩分量を確かめましょう