

1日の食塩摂取量を6g未満にするため 生活の中でちょっとした工夫

お買い物編

減塩食品・調味料を買う

減塩タイプに変えるだけで簡単に減塩
できます。



100gあたりの食塩相当量を比較

塩分カット率や味はそれぞれの商品で違います。
お好みのものを見つけてください。

成分表示(食塩相当量)をみる

お弁当やお惣菜を購入する際、食塩相当量
を見ることで含まれている塩の量を把握す
ることができます。

栄養成分表示 1食(85g)当たり	食塩相当量: 5.6g (めん 2.3g) (スープ 3.3g)
熱量: 377kcal	ビタミンB1: 0.61mg
たんぱく質: 8.2g	ビタミンB2: 0.74mg
脂質: 14.5g	カルシウム: 278mg
炭水化物: 53.6g	

食塩相当量: 5.6g 部分を確認

食塩相当量:
食品のナトリウム量から食塩の量に換算したもの

調理編

うま味を効かせる

うま味は塩味を引き立てます。

だしを使う(かつお節、昆布、椎茸など)



仕上げにかつお節を使う



味付けに昆布茶や塩昆布を使う

酸味を上手に利用する

酸味には塩味を強める効果があります。

味付けに酢やレモン汁などを使う



調味料: 大さじ1杯に含まれる塩分



しょうゆ
2.6g



白みそ
2.2g



ポン酢
1.5g



ソース
1.1g



ケチャップ
0.5g



マヨネーズ
0.3g



酢
0g

香辛料や香味野菜を利用する

香辛料や香味野菜により、うす味でも味が
しっかり際立ちます。

香辛料: カレー粉、からし、こしょう、わさびなど

香味野菜: 生姜、にんにく、パセリ、しそなど



下味や仕上げはこしょうだけにする
(こしょうは塩分0gです)

牛乳(豆乳)を活用する

牛乳(豆乳)のコクやうま味を活かすこと
で塩分控えめでも味のうすさを感じにく
くさせます。

味噌汁に牛乳(豆乳)を混ぜる



1日の食塩摂取量を6g未満にするため 生活の中でちょっとした工夫

食べ方編

汁は残す

栄養成分表示 1食(85g)当たり	食塩相当量: 5.6g (めん 2.3g)
熱量: 377kcal	スープ 3.3g
たんぱく質: 8.2g	ビタミンB1: 0.61mg
脂質: 14.5g	ビタミンB2: 0.74mg
炭水化物: 53.6g	カルシウム: 278mg

カップ麺1杯に含まれる塩分量の半分以上がスープに入っています。

調味料は
かけるのではなく
つける



調味料の使い方を
意識する

減塩のものを使うと味がもの足りないかと思う方は・・・
通常のものと同減塩タイプを1対1で使ってみましょう。

汁物は1日1杯



味噌汁よりもスープのほうが塩分が少なめです。
具たくさんにすることで少量の汁で満足感が得られます。

サラダにドレッシングを
かけすぎない



お好みに合わせてレモン汁やお酢などと混ぜると減塩になります。

外食や加工食品は
ひかえめに



外食や加工食品は思わぬ塩分が含まれている可能性があります。

応用～外食編～

外食でも少し意識してみませんか？

パンや麺類などには塩分が含まれています。
迷ったら白米を選びましょう(白米は塩分0gです)
麦飯や雑穀ご飯もおすすりめです。

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、
余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。
セットでサラダを選ぶなど積極的に野菜を摂りましょう。

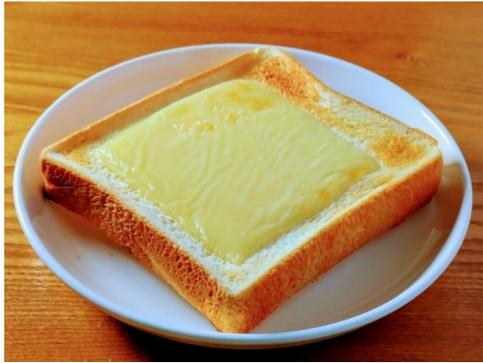
腎臓に疾患をお持ちの方はカリウムの摂取を制限される場合があります。
かかりつけ医の指示に従ってください。



1日の食塩摂取量6g未満を目指そう ～献立例～

()内は食塩相当量

朝食(1.5g)



チーズトースト(1.2g)



レタスのヨーグルトマヨ和え
(0.2g)



カフェオレ(0.1g)

昼食(1.8g)



ごはん(0g)



味噌マヨ焼き魚(1.0g)



のりつく和え(0.4g)



蒸しなすのとろろかけ
(0.4g)

夕食(2.4g)



ごはん(0g)



鶏肉炒め(1.2g)



3色ナムル(0.4g)



トマトともずくのスープ
(0.8g)

「KOBE食の応援レシピ」では、美味しく満足感のある減塩レシピの他、
いろんなレシピを掲載しています。ぜひご覧ください！

