

# 健康づくりのための適塩のすすめ

食品に含まれる塩分量を知って塩分の摂り過ぎに気をつけよう！！

## 塩分1g



ハム2枚  
1.3g

食パン  
6枚切り  
1枚0.8g



ささかま1枚  
1.2g

## 塩分2g



梅干し1個  
2.1g



たくあん2切れ  
2.1g

インスタント味噌汁2.0g

## 塩分3g



塩鮭  
2.4g



カレーライス  
3.0g

## 塩分4g



うどん、そば  
4~5g

## 塩分5g以上



カップラーメン  
5~6g

\*加工食品の隠れ塩分に注意しましょう！

## 適塩生活はじめよう！～5つのポイント～

1

調味料に含まれる塩分量を知っておく

※小さじ1杯当たりの塩分



こいくちしょうゆ  
0.9g



みそ  
0.8g



めんつゆ (3倍濃縮)  
0.5g



和風だしのもと  
1.2g



中濃ソース  
0.3g

2

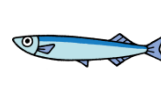
天然食品でだしをとる



こんぶなどの海藻類、かつお節や煮干しなどの魚介類、干しいたけなどのきのこ類からは薄味でもおいしく感じる天然の「うま味」が出ます。

3

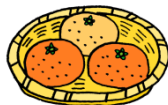
旬の食材を選ぶ



新鮮な旬の食材は、素材そのもののうま味でおいしく食べられます。

4

酸味を生かす



酢やレモンなどを使うと、塩分控えめでもさっぱりとおいしく食べられます。柑橘類は酸味だけでなく香りも楽しめます。

5

香辛料・香味野菜を上手に活用する



こしょう・辛子・スパイスなどで味が際立ちます。また、香味野菜などを使って素材の香りを活かしましょう！

塩分を外に出してくれる食べ物

野菜

カリウム

果物



野菜や果物に多く含まれているカリウムが体内の余分な塩分を外に排泄してくれます！

出典：宮城県栄養士設置市町村連絡協議会