

食塩摂取の目標摂取量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

高血圧治療の目標は、1日**6g**未満

【みそ汁・スープなど】

1杯あたり  
約**1.5g**

すまし汁

1杯あたり  
約**1.5g**

みそ汁

1杯あたり  
約**1.5g**

スープ

1杯あたり  
約**0.9~  
1.2g**

野菜たっぷり汁

【漬物、梅干しなど】

梅干し

1個あたり  
約**2.2g**

たくあん

2枚20gあたり  
約**0.9g**

白菜の浅漬け

小皿1杯40gあたり  
約**0.9g**

きゅうりの浅漬け

小皿1杯5枚あたり  
約**0.5g**

【塩蔵品や干物・練り製品など】

ちくわ

小1本あたり  
約**0.7g**

ロースハム

1枚15gあたり  
約**0.4g**

ウインナー

1本約20gあたり  
約**0.4g**

あじの開き

1尾あたり  
約**1.4g**

塩鮭

中辛1切あたり  
約**1.1g**

【ラーメン・うどんなどの麺類】

1杯あたり  
約**5~6g**

ラーメン

1杯あたり  
約**4~5g**

かけうどん

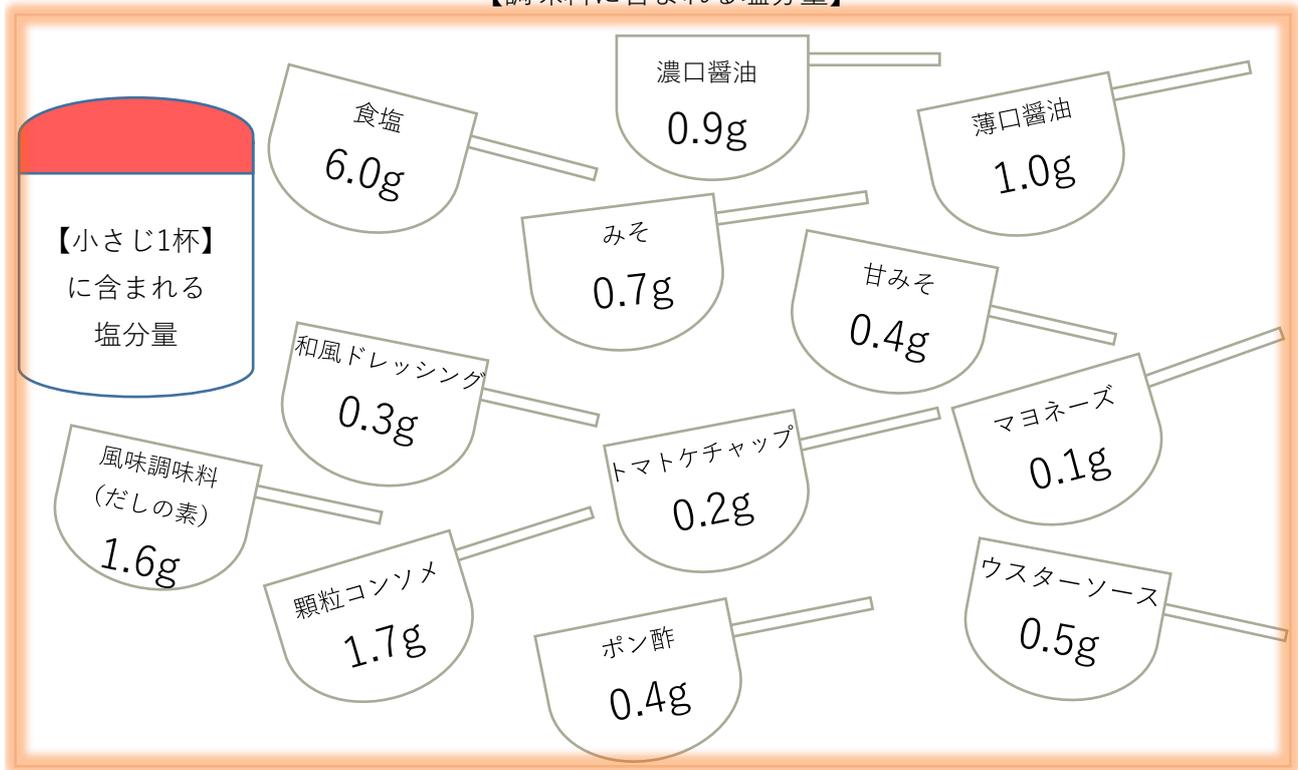
1皿あたり  
約**3~4g**

ざるそば

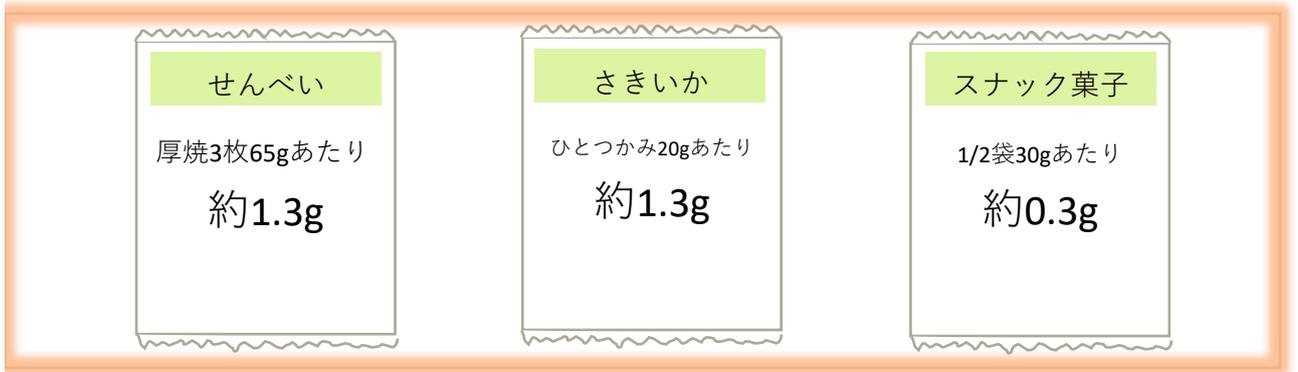
1皿あたり  
約**3~4g**

焼きそば

### 【調味料に含まれる塩分量】



### 【菓子（せんべい・おかき・スナック菓子）】



### 【おいしく減塩するためのコツ】

- 1.食塩の多い加工食品、外食は控える
- 2.食べ過ぎない ※減塩しても食べ過ぎれば効果ありません※
- 3.新鮮な材料で素材の味を生かす
- 4.酸味や香辛料、天然だしの旨味を利用するなど料理方法を工夫する
- 5.何か1品だけ塩味を効かせてあとは薄味に
- 6.食後にのどが渇くようなら食塩の摂りすぎ。減塩を
- 7.温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに、味が一番引き立つ温度で食べる

目指せ  
おいしく減塩！！

