

## みそ汁、スープなど

みそ汁、スープなどの汁物は1日1杯まで

すまし汁



約1.5g

(すべて1杯あたり)

みそ汁



約1.5g

スープ



約1.5g

具だくさんみそ汁



約0.9~1.2g

調味料(みそ・しょうゆなど)の量が多くならないように

野菜をたっぷり入れた具だくさん汁に(野菜にはカリウムが多く含まれる)

## 漬物、梅干しなど

漬物、梅干しなどは1回量が多くならないように小皿にとりましょう

梅干し



1個

約2.2g

たくあん



2枚・20g

約0.9g

白菜の塩漬



小皿1杯・40g

約0.9g

きゅうりの浅漬



小皿1杯・5枚

約0.6g

漬物を食べるときは、しょうゆなど調味料をかけない

1日1回程度までにする

## 塩蔵品や干物・練り製品など

加工食品は1回量や頻度が多くならないようにしましょう

ちくわ



小1本

約0.7g

ロースハム



1枚・15g

約0.4g

ウインナー



1本・約20g

約0.4g

あじの開き



1尾

約1.4g

塩鮭



中辛1切

約1.1g

しょうゆなど調味料をかけない

## ラーメン・うどんなどのめん類

ラーメン



約5~6g

(すべて1杯・1皿あたり)

めん類の汁は飲み干さない

汁を半分ぐらい残す

⇒ 3~4g

汁をすべて残す

⇒ 2~3g

かけうどん



約4~5g

ざるそば



約3~4g

焼きそば



約3~4g

「かける」ではなく「つける」⇒塩分量が減る

## 調味料に含まれる塩分量



小さじ1に含まれる塩分量

食塩	6.0g	トマトケチャップ	0.2g
こいくちしょうゆ	0.9g	マヨネーズ	0.1g
うすくちしょうゆ	1.0g	ウスターソース	0.5g
みそ	0.7g	ポン酢	0.4g
甘みそ	0.4g	顆粒コンソメ	1.7g
和風ドレッシング	0.3g	風味調味料(だしの素)	1.6g

「かける」ではなく「つける」にしょうゆやソースは、小皿に分け、つけて食べる

食卓に調味料を置かない

## お菓子(せんべい・おかし・スナック菓子)

せんべい



厚焼3枚・65g

約1.3g

さきいか



ひとつかみ20g

約1.3g

ポテトチップス



1/2袋・30g

約0.3g

食べる量が多くならないようにしましょう

## 外食やお惣菜など利用の際には

栄養成分表示で、塩分相当量(g)をチェックしましょう

栄養成分表示 100g

エネルギー	137kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	3.2g
炭水化物	19.8g
ナトリウム	774mg

ナトリウム量を食塩相当量(塩分量)に置き換えるには、下記の計算式で算出

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

## 家庭での味付け・食事量について

家庭での味付けは、「薄味」にしましょう

○昆布やかつおぶし、煮干などでとった天然だしを利用する

塩味が少なくてもおいしく感じる「うまみ」が出ます

○新鮮な旬の食材を選ぶ

濃い味付けをしなくても十分食材そのものおいしさを楽しむことができます

食事量が多いと比例して塩分量が多くなる傾向に

自分に必要な食事の適量を確認しましょう



## その他 塩分量をチェック

炊き込みご飯



約1.1g

食パン



約0.8g

カレーライス



約3~5g

親子丼



約2.5~4g

にぎり寿司



※しょうゆ含む

約4~5g

おでん



約4~5g