



簡単！手軽に！ おいしい減塩

日本人の高血圧は、20歳以上でおよそ2人に1人いることがわかっています。※高血圧は、脳卒中や心臓病にもつながりやすく、予防と治療は課題となっています。高血圧の予防や治療には減塩が大切です。食塩の少ない食事といえば、味気ないものというイメージがありますが、調理や食べ方の工夫でおいしく食べることができます。今回は、簡単、手軽にできる減塩の方法についてご紹介したいと思います。

※厚生労働省 高血圧「e-ヘルスネット」より引用

1日の食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準（2020年版）

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

※高血圧の方は6g未満

岩手県民の食塩摂取量

令和4年岩手県県民生活習慣実態調査

20歳以上の男女

10.1g (速報値)



年々、減少しているもののまだまだ多い現状です！



主食、主菜、副菜をそろえて減塩しよう

副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにやくなど

- 野菜のおかずは2品を目安に。
- 汁物の場合は、野菜を多めの具たくさんにして、汁少なめに。
- 漬物はひかえめに。

主菜

魚、肉、卵、大豆製品など

- 加工品、塩蔵品(は塩分は多いことから利用頻度を控えめに。
- 大皿に分けるより個別に盛り付けましょう。

主食

ごはん、パン、めんなど

- ごはんの友（梅干し、ふりかけ、たらこなど）は習慣にしないようにしましょう。
- パンにも塩分があるため食べすぎに気を付けましょう。
- 丼もの、カレーライス、めん類は塩分が多いので、回数に気を付けましょう。



ここもポイント！

- ①調味料を使い過ぎない
- ②食べ過ぎない



食材選びや調理でおいしく減塩！

ふ

風味

ごま、くるみで風味よく、
焼く、揚げるで香ばしく、
さらにプラス。



こ

香辛料

こしょう、カレー粉、
唐辛子、わさび、ピリツと
スパイスを効かせます。



う

うま味

かつお節、昆布、きのこなど
天然だしでうま味を
アツプします。



や

薬味

にんにく、ねぎ、しょうが
大葉など、
香りの強い野菜が
アクセントになります。



さ

酸味

酢、ゆず、レモンなど
酸味で、素材を
引き立てます。



え

栄養成分表示

栄養成分表示を
活用しながら、
上手に減塩。

栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

よ

余韻

とろみで味わい
より強く、
飲み込んだ後も
余韻が残ります。



し

下ゆで

煮物や炒めものなどは
材料を下ゆですると
エコ調味料。

