

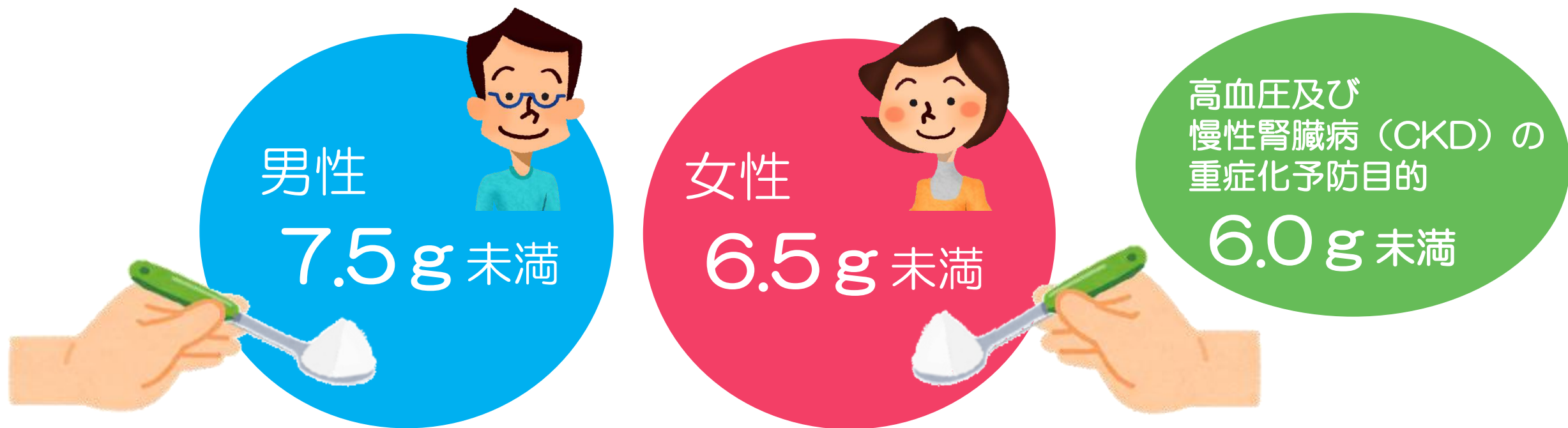


# レッツ減塩チャレンジ！

減塩をすることで高血圧や腎臓病、胃がんなど様々な病気のリスクを減らすことができます。しかし、減塩をする必要性がわかっているにもかかわらず、習慣となっている食事を急に变えることは難しいものです。そこで今回は、ちょっとした工夫でできる減塩のポイントについてお伝えします。

## 1日の食塩摂取目標量（15歳以上）は？

日本人の食事摂取基準（2020年版）



岩手県では1日の食塩摂取量が 男性10.9g、女性9.2g<sup>※</sup>となっており、

**毎食1gずつ減塩することで目標が達成できます！**

※ 平成28年度の岩手県の県民生活習慣実態調査より

## こんな人は要注意！

普段の食事を振り返りながら、食塩相当量の摂り方をチェックしてみましょう。当てはまるものが多い方は塩分を摂りすぎているかもしれません。

満腹になるまで  
つい食べ過ぎてしまう

減塩ポイント1へ

ラーメンやうどんなどの  
麺類の汁は全部飲みきる

減塩ポイント2へ

味のついた料理に  
さらに卓上調味料をかける

減塩ポイント3へ

梅干しや漬物をよく食べる

ちくわなどの練り製品や  
塩鮭、魚の干物をよく食べる

ハムやウインナーをよく食べる

減塩ポイント4へ

濃い味付けが好き

減塩ポイント5へ

# ひと工夫でできる減塩のポイント

## 減塩ポイント1

### 食事は「ベジファースト」で

1回に食べる食事量が増えると、摂取する食塩摂取量も増加します。「ベジファースト」とは、野菜を食事の最初に食べることです。ベジファーストをすることで、満足感が得られ、食べ過ぎ防止につながります。

野菜料理の味付けにも  
気をつけよう！



1日あたり **350g**  
うち120gは緑黄色野菜で

#### 1食あたりの目安量(120g)



生野菜なら  
両手のひら  
1杯分



加熱野菜なら  
片手のひら  
1杯分

## 減塩ポイント2

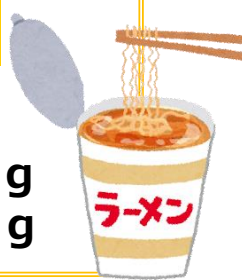
### 麺類の汁は残す

麺類の汁を1/2以上残すだけで、汁を全部摂取したときに比べて1.0g以上減塩になります。また、麺そのものにも塩分が含まれているため、頻度が多くなるようにしましょう。

#### カップ麺(1個)

食塩相当量  
約**5.8g**

麺・かやく 約2.4g  
スープ 約3.4g



スープを半分残すだけで

約**-1.5~2.0g**

減塩に！

## 減塩ポイント3

### 調味料は「かける」より「つける」

ソースやしょうゆなどの調味料を使用する際は、「かける」より、素材の味を活かす程度に小皿に出し、少量「つける」と減塩につながります。



#### 濃口しょうゆの食塩相当量

たっぷりつける 約**1.4g**  
(濃口しょうゆ量約10g)



少しつける 約**0.7g**  
(濃口しょうゆ量約5g)

## 減塩ポイント4

### 漬物・加工品は控えめに

漬物や加工品などは少量でも食塩相当量の多いものです。塩辛い食品は、1日1回程度にしましょう。

加工食品	梅干し (1粒10g)	ウィンナー (20g×3本)	ちくわ (25g×2本)
食塩相当量 (※)	1.8g	1.1g	1.1g

加工食品などに含まれる塩分は目に見えないので栄養成分表示を活用しましょう！

栄養成分表示

1個(〇〇g)当たり

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

## 減塩ポイント5

### 塩味以外の味や風味を活かす

塩味以外の味付けや風味、香りを活かすことで味にアクセントやメリハリがつき、美味しく無理なく減塩を続けることができます。

#### 酸味



トマト、レモン、酢など

#### うま味



きのこ類、昆布など

#### 香辛料



唐辛子、からし、わさびなど

#### 薬味



にんにく、生姜、ねぎなど