明日のために
今日からはじめる！

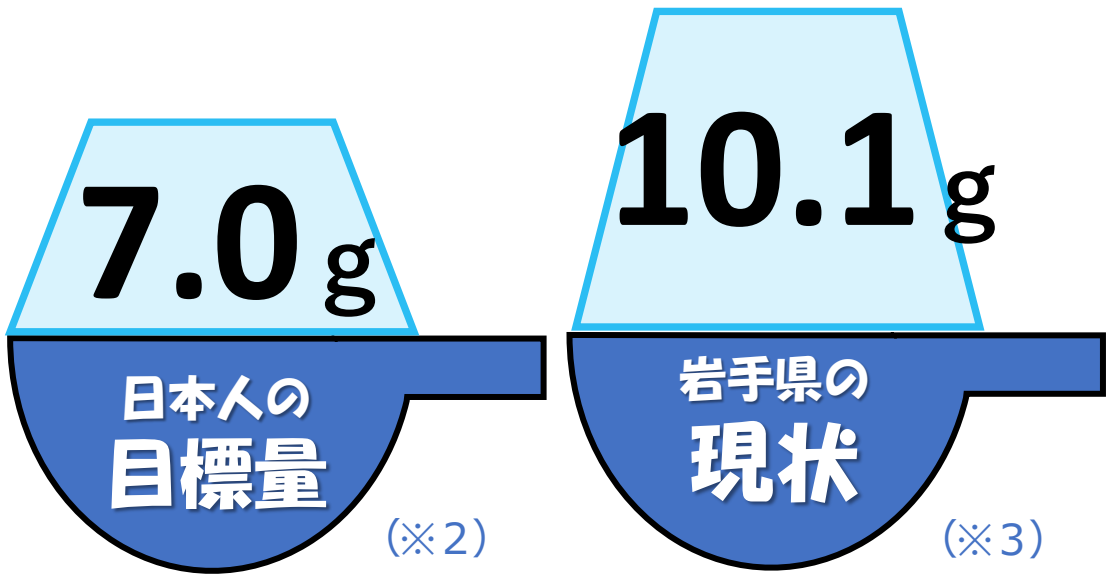
減塩のための お料理セレクトガイド

普段の食生活で「減塩」について意識していますか？日本人の食事における最大の栄養課題は「食塩の過剰摂取」です（※1）。食塩の摂りすぎによって高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクが高くなることがわかっていても、濃い味付けに慣れている人にとって、減塩を実行することはなかなか難しいものです。今回は、おいしさを維持しながら塩分を減らすことができる料理選びのポイントについてお伝えします。

※１）厚生労働省：健康的で持続可能な食環境イニシアティブ「食塩の過剰摂取」より

食塩摂取と生活習慣病

１日(20歳以上男女)の食塩摂取目標量まであと約 3 g

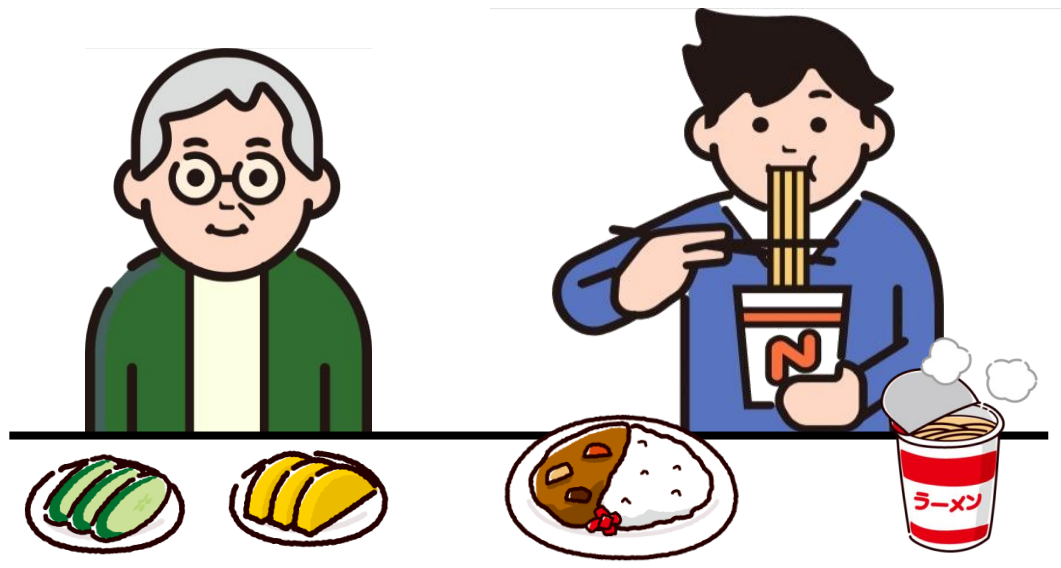


(※2)　(※3)

※２）厚生労働省：健康日本21（第三次）
※３）岩手県　　：県民生活習慣実態調査　20歳以上男女総数（令和４年）

食塩の摂取源は約 7 割が調味料から！
食塩の摂取源となる食品では
高齢者が漬物、若者は加工食品が多い

(※1)



岩手県の「脳血管疾患」年齢調整死亡率全国ワースト 1 位

(※4)

※４）厚生労働省：令和２年　人口動態統計特殊報告
「主な死因、性、都道府県別年齢調整死亡率（人口10万対）・順位」

20歳以上およそ
2 人に 1 人が高血圧

(※5)

※５）厚生労働省：e-ヘルスネット「高血圧」

盛岡市保健所　健康増進課

主食＋主菜＋副菜を組み合わせで無理なく減塩！

- １日朝昼夕の３食の食事は、主食+主菜+副菜のそろったバランスの良い食事が基本！
- **野菜や果物、大豆製品**などを選びましょう。ナトリウム（食塩）を排泄しやすくする働きのある**カリウムが豊富**に含まれます。(カリウム制限が必要な場合もあるため主治医へ確認を)
- 加工食品や味付き主食の食べる量や頻度を見直してみましょう。

塩分の多い料理例

塩分の少ない料理例

主食

ラーメン、うどん、そば
カップ麺などの麺類

汁は残すと約２～３ｇ減塩に！

丼もの、寿司、総菜パン
炊き込みご飯などの味付き主食

味付き主食は塩分が多いので
主菜や副菜は塩分が少ないものを！

白飯

主食は白米がオススメ！
麦、玄米、雑穀入りだと
さらにＧＯＯＤ！

＋

主菜

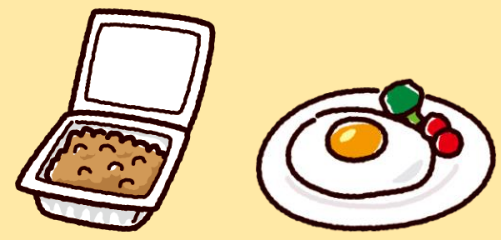
レトルト食品、冷凍食品
ハムやちくわなどの加工食品

栄養成分表示の「食塩相当量」
をチェック！

香辛料や酸味を
活かし美味しく減塩！

煮込み料理、煮魚など

煮込み料理は、塩味のある調味料を
最後に入れると、少ない調味料で
表面にしっかり味をつけることができる！



納豆、刺身、焼き魚
目玉焼きなど

しょうゆなどの調味料は
卓上に置かないようにする

＋

副菜

漬物、がり、らっきょう
梅干し、キムチなどの加工食品

１食で食べる量を減らしたり
食べる頻度の見直しを！

出汁を効かせて
うま味UP！

みそ汁や煮物など

汁物は具だくさんにし、
食べる量や頻度の見直しを！

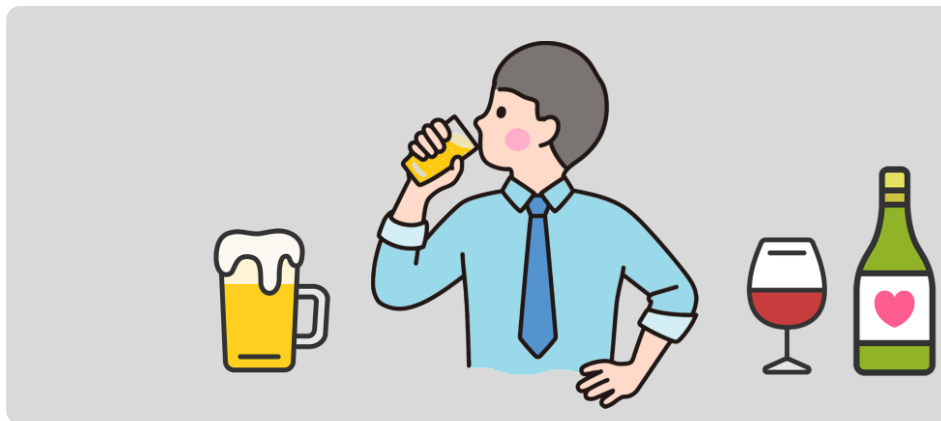
油も量を加減すれば
減塩でコクUP！

酢の物、和え物、サラダ
炒め物など

野菜や海藻にはカリウムが
豊富！毎食１～２品は食べよう

その他

アルコール



お酒には食欲増進効果があり、味の濃い料理や
おつまみを食べすぎてしまう傾向に。
またお酒は**飲めば飲むほど高血圧のリスクがUP！**
週１～２日は休肝日をつくり、飲みすぎに注意！

果物

冷凍果物や
カットフルーツも
活用しよう！

果物は塩分なしでカリウムがとれる！
１日の**目安量は200ｇ（可食部）**。食べすぎに注意！

盛岡市保健所　健康増進課