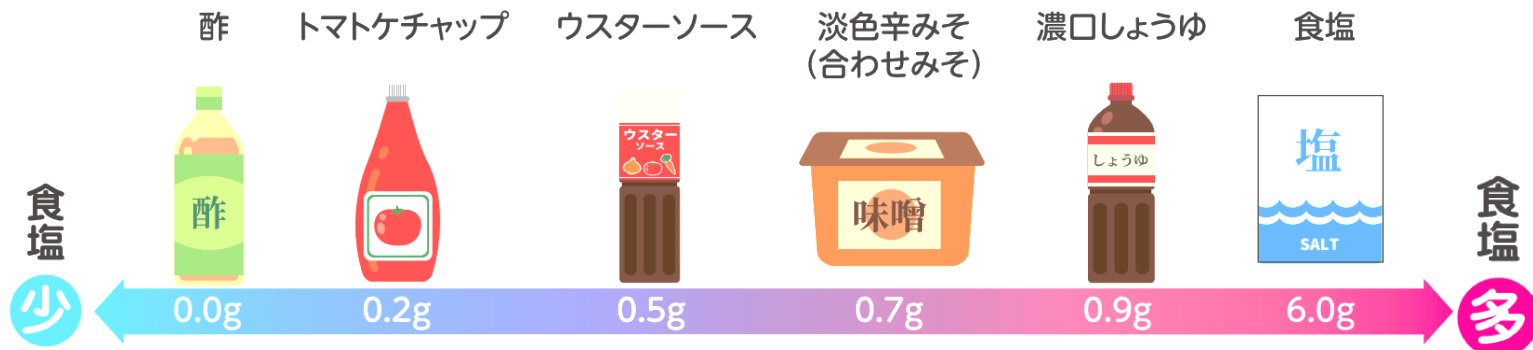


# 調味料は意外と食塩が含まれています！

調味料からの食塩摂取量を減らすことが、減塩への近道です

## 小さじ1杯に含まれる食塩量



県民の食塩摂取量は、  
調味料からの摂取が**約7割**です。



出典：日本食品標準成分表2020年度版（八訂）

# 減塩を上手にすすめるポイント(調理編)

汁物は1日1杯まで  
具だくさんに



具だくさんにすることで  
汁の量が減り、減塩に繋がります。

香辛料や酸味を  
活用



コショウ・七味・カレー粉  
等の香辛料や柑橘類の酸  
味を組み合わせてみましょう。

低塩・減塩  
調味料を使用

酢・ケチャップなどの低  
塩調味料を使用しましょ  
う。  
また、**減塩調味料**などを  
使用すると手軽に減塩で  
きます。

例えば……

濃口しょうゆ  
大さじ1(18g)  
食塩相当量**2.6g**



↓ **1.1g減**

減塩しょうゆ(濃口)  
大さじ1(18g)  
食塩相当量**1.5g**

出典:日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

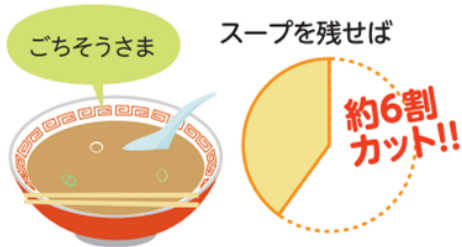
県民の食塩摂取量は、  
調味料からの摂取が**約7割**です。



1日 -2g  
適塩生活

# 減塩を上手にすすめるポイント(食事編)

## めん類の汁は残す



スープを残せば2~3g減塩できます。

## 食卓に調味料を置かない



目の前に調味料があると、つい使いたくなります。食卓に調味料は置かず、必要な時だけ、味を確かめながら少しずつ使いましょう。

## 栄養成分表示を確認する習慣を

栄養成分表示 1食分(○○g)当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	11g
脂質	13g
炭水化物	25g
食塩相当量	2.1g



加工食品には、栄養成分が表示されており、食塩相当量等が確認できません。食品を選ぶ際の参考にしましょう。

食塩の1日の目標量(15歳以上)

男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

※出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)



# 子どもの時から**減塩**で生活習慣病予防を

## 1日あたりの食塩の摂取目標量（年齢別）

1～2歳	3～5歳	8～9歳	15歳以上
3.0g未満	3.5g未満	5.0g未満	(男性)7.5g未満 (女性)6.5g未満

### 【目安】

小さじスプーン1杯=食塩6gです



【参考】日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）

- ◆減塩をすることで、血管の老化を遅らせることができます。減塩調味料や、素材のうま味を活かした減塩方法を子どもたちに伝えていきましょう。

