

# ↓減塩から始める 健康生活

【調味料の使い方編】

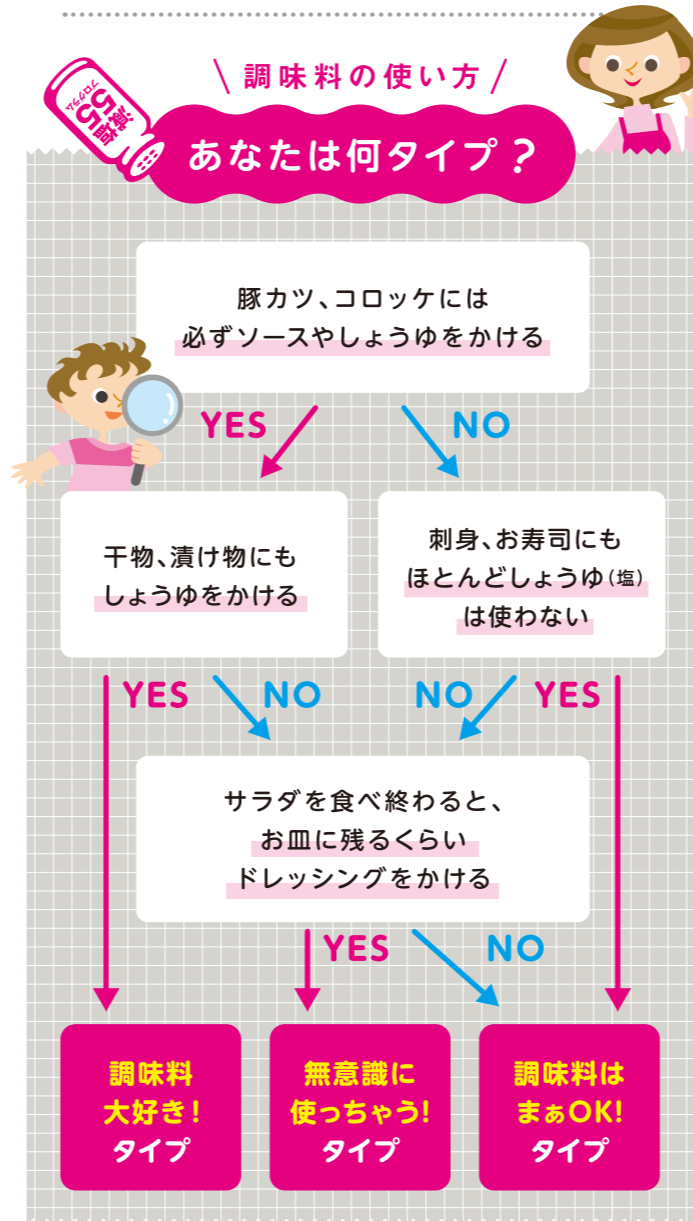


静岡県では、5年で5%の減塩を目指す  
「減塩55プログラム」に取り組んでいます。

## 【調味料の使い方】

味の付いている料理に、習慣でしょうゆ、ソースなどの調味料をかけていませんか？  
あなたの調味料の使い方をチェック！

調味料の使い方 / あなたは何タイプ？



### 調味料大好き!タイプ のあなた

- たまには素材のままの味にチャレンジしてみる。
- 調味料は料理にかけず小皿に入れ、つけて食べるようにする。
- どうしても濃い味がやめられない料理があったら、食べる回数または1回に食べる量を減らす。

### 無意識に使っちゃう!タイプ のあなた

- 食卓の上に調味料を出しておかない。
- 調味料の容器を少しずつつか出ないものに変える。
- 食べる前にまず味見をして、本当に足りないか確認する。

### 調味料はまあOK!タイプ のあなた

- レベル1 栄養成分表示を見る習慣をつける。
  - レベル2 加工食品に含まれるおおよそのお塩の量を知る。
- レベル1・2をクリアした人はこんなことにもチャレンジ!
- 美味しく食べられる限界まで調味料を減らしてみる。
  - あなたの周りの人も「調味料はまあOK!」タイプにする。

例えば

豚カツのソースの量でこんなに違います!



食塩摂取の1日の目標量 **男性 8g未満** **女性 7g未満**  
(日本人の食事摂取基準2015)

発行:静岡県健康増進課 (総合健康班 TEL.055-973-7002)  
監修:浜松医科大学 中村美詠子准教授

お問い合わせ先

お塩のとりかたを  
今すぐチェック!



# ↓減塩から始める 健康生活

【お酒のおつまみ編】

減塩  
55  
プログラム

静岡県

静岡県では、5年で5%の減塩を目指す  
「減塩55プログラム」に取り組んでいます。

## 【お酒のおつまみ】

お酒が進むおつまみ、

どんなものを選んでますか？

お酒には味が濃いものが入りますよね。

ついつい食べ過ぎてしまうと、ビックリなことに！

### Aさんのある日のおつまみ

おつまみ	食塩量
枝豆(さや付き100g)	0.3g
ポテトサラダ(1/2皿)	1.1g
刺身盛り合わせ+ つけじょうゆ多め(小袋1.6g)	0.7g + 0.9g
鶏から揚げ(2個)	1.0g
焼き鳥(2本)	1.0g
モツ煮込み	1.7g
漬物(白菜、きゅうり各30g)	1.5g
シメのラーメン(豚骨)	7.7g

合計 15.9g

1食で1日の  
お塩の目標量の2倍も！

／ちなみに／

### Aさんの朝昼の食事

	食事	食塩量
朝	おにぎり(2個)	2.4g
	野菜ジュース	0.4g
昼	月見うどん	5.6g

飲み会に備え、朝食・昼食を  
控えたつもりでも、この2食で  
1日の摂取目標量に到達！

合計  
8.4g

### おつまみのお塩の目安

※全て、タレ、しょうゆ、ケチャップ等につけない値

- 焼きギョウザ(5個) 1.0g
- ホッケ干物(1枚) 3.4g
- かまぼこ(2切25g) 0.6g
- イカ塩辛(20g) 1.4g
- 白菜キムチ(70g) 1.5g
- 焼き豚(厚切り・1枚) 1.9g
- 6Pチーズ(1個) 0.6g
- 生ハム(2枚20g) 0.6g
- ソーセージ(1本25g) 0.5g
- 焼き鳥缶詰(たれ・50g) 1.1g
- 鮭茶漬け(1杯) 0.9g
- 焼きおにぎり(1個80g) 0.8g

毎日の「お塩のとりかた」が  
将来の血圧を左右するよ！

食塩摂取の  
1日の目標量

男性 8g未満 女性 7g未満

(日本人の食事摂取基準2015)

出典：「栄養と料理(2014年10月号)」女子栄養大学出版部「塩分早わかり(第3版)」女子栄養大学出版部  
発行：静岡県健康増進課(総合健康班 TEL.055-973-7002)  
監修：浜松医科大学 中村美詠子准教授

お問い合わせ先

お塩のとりかたを  
今すぐチェック！



# ↓減塩から始める 健康生活

【食べ過ぎと味覚編】

減塩  
55  
プログラム

静岡県

静岡県では、5年で5%の減塩を目指す  
「減塩55プログラム」に取り組んでいます。

## 【食べ過ぎと味覚】

そのあなた、食べ過ぎてはいませんか？

食べ過ぎはエネルギー、  
脂肪のとり過ぎだけの問題ではありません。  
お塩も身体にどんどん入っていきます！

あなたはどちらのタイプ？

味が薄いと、ご飯を食べるのに  
物足りなくておいしくないよ。  
がっつり食べないと  
食べた気がしないからね。



濃い味好きのAさん

別に濃い味は好きじゃありません。  
カップのみそ汁も  
薄めて飲んでるし。  
ただ、食べる量は多いかな。



濃い味じゃないから安心！のBさん

参考 みそ汁の塩分濃度と1杯の食塩量

- 1.2% 濃いめ → 1.8g
- 1.0% ふつう → 1.5g
- 0.8% 目指したい！ → 1.2g

1杯150gとして計算

## 濃い味好きのAさんの場合

濃い味じゃないとごはんが食べられない！そんなあなた、  
素材の味を楽しむことにチャレンジしてみましょう。  
よく噛んで味わうことで食べすぎも濃い味も防げますよ。

濃い味

ごはんが進む

エネルギーもお塩もとり過ぎ

もっと濃い味が欲しくなる

⚡体重アップ ⚡血圧アップ

魔の  
悪循環を  
断ち切ろう！



## 濃い味じゃないから安心！のBさん場合

「みそ汁は薄めて飲んでます！」というあなた！  
濃い味でなくても、たくさん食べれば、  
お塩もたくさん身体に取り込まれます！



塩分濃度0.8%だから優秀!?

でも…薄めた分を全部飲めば  
身体に入る食塩量は同じですよ！

食べる量が多いと、お塩もたくさん身体に取り込まれます！

1.5人前ならお塩も1.5倍

食塩摂取の  
1日の目標量

男性 8g未満 女性 7g未満

(日本人の食事摂取基準2015)

発行：静岡県健康増進課（総合健康班 TEL.055-973-7002）  
監修：浜松医科大学 中村美詠子准教授

お問い合わせ先

お塩のとりかたを  
今すぐチェック！



# ↓減塩から始める 健康生活

【お得の毘編】



静岡県では、5年で5%の減塩を目指す  
「減塩55プログラム」に取り組んでいます。

## 【お得の毘】

取り放題の漬物、かけ放題のサラダのドレッシング、

あなたの社食にもありませんか？

「食べなきゃ損？」いえいえ、違います。

あなたにお塩をとらせる「お得の毘」に

はまらないカッコ良さを身につけましょう！



実はあなたも /

「お得の毘」にはまっているかも！？

### 漬物のお塩の量

つぼ漬け  
(20g)



食塩相当量 0.8g

白菜漬け  
塩漬け  
(30g)



食塩相当量 0.8g

梅干し  
調味漬け  
(10gたね除く)



食塩相当量 0.8g

### ドレッシングのお塩とエネルギーの目安

※小袋1袋約25ml



- サウザンアイランドドレッシング  
食塩相当量 0.9g  
エネルギー 104kcal
- 和風ドレッシング  
食塩相当量 0.9g  
エネルギー 50kcal
- 和風ノンオイルドレッシング  
食塩相当量 1.9g  
エネルギー 21kcal



### 豚カツなどのソースも要注意！

例えば

ソースの量でこんなに違います！

大さじ 1



食塩相当量 1g

大さじ 2



食塩相当量 2g

大さじ 3



食塩相当量 3g

### 栄養成分表示を賢く使おう！

食品の包装にある栄養成分表示を見ると

お塩の量(食塩相当量)がわかります。

「ナトリウム」は「食塩」ではありません。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (g)} \times 2.54$$

例) ナトリウム162mgの場合…162(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 0.4 (g)

〈表示の例〉

エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.7g
炭水化物	0.6g
ナトリウム	162mg

食塩相当量 0.4g

包装された食べ物を  
手に取ったら、  
表示を見てみよう。  
多くてびっくり  
することもあるよ！



食塩摂取の  
1日の目標量

男性 8g未滿

女性 7g未滿

(日本人の食事摂取基準2015)

出典:「塩分早わかり(第3版)」女子栄養大学出版部  
発行:静岡県健康増進課(総合健康班 TEL.055-973-7002)  
監修:浜松医科大学 中村美詠子准教授

お問い合わせ先

お塩のとりかたを  
今すぐチェック！



# ↓減塩から始める 健康生活

【お塩を探せ!編】

減塩  
55  
プログラム

静岡県

静岡県では、5年で5%の減塩を目指す  
「減塩55プログラム」に取り組んでいます。

## 【お塩を探せ!】



世の中には、気づきやすいお塩と  
気づきにくいお塩の2種類があります。

### あなたがとっているのは、どっちの塩?

#### 気づきやすいお塩

ポテトチップス1袋(60g)  
食塩相当量 **0.6g**  
333kcal

フライドポテト(100g)  
食塩相当量 **1.0g**  
237kcal

かた焼きせんべい1枚(23g)  
食塩相当量 **0.5g**  
88kcal

カップラーメン1食  
食塩相当量 **5~6g**  
300~400kcal

みそ汁1杯(汁150ml)  
食塩相当量 **1.5~2.5g**  
20~70kcal

参考 ごはん1杯(150g)  
食塩相当量 **0g**  
252kcal

#### 気づきにくいお塩

レトルトカレー1袋  
食塩相当量 **2~3g**

コンビニおにぎり1個  
食塩相当量 **1~2g**

白菜キムチ(30g)  
食塩相当量 **0.7g**

スライスチーズ1枚(17g)  
食塩相当量 **0.5g**

- 生ハム2枚(20g)……0.6g ●食パン6枚切り1枚(60g)……0.8g
- かまぼこ2切(25g)……0.6g ●アップルパイ1個(185g)……1.2g

## 栄養成分表示を賢く使おう!

食品の包装にある栄養成分表示を見ると  
お塩の量(食塩相当量)がわかります。  
「ナトリウム」は「食塩」ではありません。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

例) ナトリウム162mgの場合…162(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 0.4(g)

〈表示の例〉

エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	5.7g
炭水化物	0.6g
ナトリウム	162mg

加工品  
買うときチェック  
食塩量

食塩相当量 **0.4g**

汗をかくから、  
塩は多めにとるように  
しています!

私、低血圧なんですよ〜。  
むしろ塩とった方が  
いいですね?

生きていくために必要な食塩の  
量は1日1.5g程度で、日本人の  
通常の食事ではそれを下回るこ  
とはないので勧められません。

ただし暑熱環境での作業時は少量の食  
塩を添加した水分(食塩0.1%程度)を適  
量摂取する必要があります

そんなことはありません。食塩  
のとり過ぎは血圧に影響を与  
えるだけでなく腎臓にも負担を  
かけます。また、食塩の多い食事  
は、胃がんのリスクを高めます。

食塩摂取の  
1日の目標量

男性 **8g未満** 女性 **7g未満**  
(日本人の食事摂取基準2015)

出典:「塩分早わかり(第3版)」女子栄養大学出版部  
発行:静岡県健康増進課(総合健康班 TEL.055-973-7002)  
監修:浜松医科大学 中村美詠子准教授

お問い合わせ先

お塩のとりかたを  
今すぐチェック!

