

# 「減塩」でめざそう いきいき健康長寿!

～減らしてみよう! 今より1グラム～

## なぜ減塩が必要なの?

減塩は、高血圧・脳卒中予防はもとより、  
心臓病・腎機能障害・胃がんなどの予防にも効果があります。

長野県の食塩摂取量の  
平均値は、全国平均  
よりも高いです。

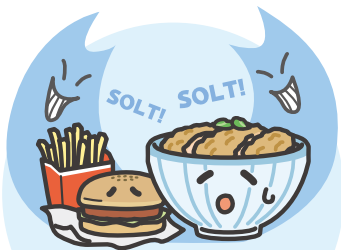
## 減塩のコツ



1. 旬の新鮮な食材を使いましょう。  
新鮮な食材で食材本来の味を  
活かしましょう。



4. むやみに調味料を使わないように  
気をつけましょう。  
しょうゆ、ソースなどをかける前に味を  
確かめましょう。



7. 外食や加工食品、インスタント  
食品を控えましょう。  
目に見えない食塩が隠れています。



3. レモン、酢などの酸味、  
香辛料、香味野菜、種実類を  
上手に利用する。  
食塩の代わりに上手に使って  
料理の味を引き立てましょう。



6. 漬物は控えめにしましょう。  
漬物は少量にしてできれば浅漬けに  
しましょう。



2. 具だくさんの味噌汁にしましょう。  
だしのうまみを上手に使うと調味料を減らせませす。  
具だくさんにして汁の量を減らすと  
同じ味付けでも減塩できます。



5. ラーメンなど麺類の汁は  
残しましょう。  
全部残せば2～3g減塩できます。  
いつもよりひと口でも多く残しましょう。



8. 低塩の調味料を上手に使いましょう。  
マヨネーズ、ケチャップ、ドレッシングなど  
いろいろな味付けで工夫しましょう。

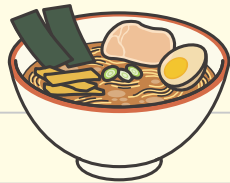
出典:「日本高血圧学会ホームページを参考にして作成」

# 食品に含まれる食塩量

自分が食べている食品の食塩量を知り、上手にコントロールしましょう。

(数値は一般的な目安です。)

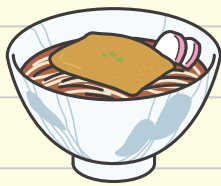
8g



しょうゆラーメン  
8.1g

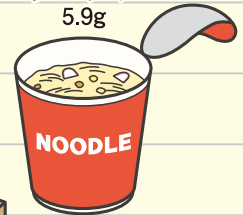
7g

きつねうどん  
5.3g



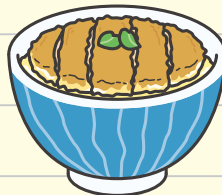
天ぷらそば  
6.7g

インスタント  
ラーメン  
5.9g



6g

かつ丼  
4.5g



にぎりずし(1人前)  
しょうゆ込み  
5g

5g

ざるそばつゆ込み  
3.7g



4g



カレーライス  
3g

3g

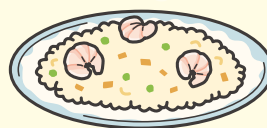


市販梅おにぎり  
2.8g

インスタント  
みそ汁  
2.3g



ピラフ  
2.3g



焼きちくわ1本(100g)  
2.1g



2g

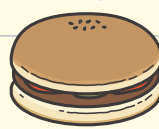
塩づけ辛口1切れ(80g)  
1.5g



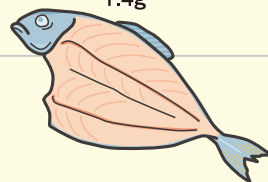
みそ汁  
(1杯150ml)  
1.4g



ハンバーガー  
(100g)  
1.4g



アジの開き  
1枚(130g)  
1.4g

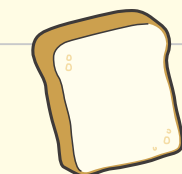


たくあん  
3切れ(30g)  
1.3g



1g

コーンスープ  
(150ml)  
1.1g



食パン6枚切り1枚  
0.8g



野沢菜漬け  
1皿(30g)  
0.7g



あんぱん  
1個(約80g)  
0.6g



ウインナー  
ソーセージ1本(25g)  
0.5g

出典:女子栄養大学出版部「塩分早わかり」  
:「日本高血圧学会ホームページを参考に作成」