



はじめよう！おいしい減塩生活



あなたは食塩をとりすぎていませんか？

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因となるだけでなく、血管や臓器に負担をかけ、生活習慣病等の発症リスクを高めます。減塩の工夫を取り入れ、美味しく賢い減塩生活を始めませんか。まずは日々の食生活において「適塩（適切な塩分摂取）」を心がけましょう。

1日の食塩摂取量の目標値

- ★男性 (7.5g 未満)
 - ★女性 (6.5g 未満)
 - ★高血圧の人 (6.0g 未満)
- (日本人の食事摂取基準 2025)

しかし、実際は...



男性 (10.5g)

女性 (9.1g)

(令和5年国民健康・栄養調査)

まずは、1日 マイナス2g



上手に減塩する方法



食塩相当量(約 1g~2g)

梅干し 1個



おにぎり 1個



1. 薄味に慣れる

- ・だしを使う。
- ・新鮮な食材を使う。

食材そのものの味を楽しむ！



2. 漬物・汁物に気を付けて！

- ・漬物など、塩分の多い食べ物は回数と量を減らす。
- ・汁物は具だくさんにする。

汁は飲み切らない！



3. 塩味を効果的に使う

- ・煮物などは最後に味付けする。
- ・1品だけしっかり味付けする。

調味料は全体につけず、表面のみに！



4. 「かけて食べる」より「つけて食べる」

- ・調味料は「かける」方が減塩になる。

「かけすぎた」を予防できる



5. 酸味を上手に使う

- ・かんきつ類や酢は塩分ゼロ。

酢効果で、味に変化を！



6. 香辛料を利用する

- ・カレー粉やこしょう、唐辛子などの香辛料は味を複雑にする効果がある。

味にアクセント



7. 香味野菜の香りを利用する

- ・しそ、みょうが、ねぎ、にんにく、しょうがなど香りのある食材を加える。

味覚を敏感にする効果が期待でき、減塩の強い味方！



8. 香ばしさも味方にする

- ・焼き目や炒りごま、ピーナッツなどの香ばしさを味方にする。

味わいのアクセントになる！



9. 油を利用する

- ・ごま油やオリーブ油を使って...

風味やコクをプラスする！



10. 酒のつまみに注意

- ・塩辛い味のおつまみは食べ過ぎない。
- ・しめのラーメンやお茶漬けには要注意。

市販品は食べる時に、成分表示の確認を！



11. 練り製品・加工食品に注意

- ・かまぼこなどの練り製品やウィンナーなどの肉の加工品は塩分が多いので控めに！

目に見えない塩分が多い！



12. 食べ過ぎない

- ・減塩食でも過剰摂取に要注意

沢山食事をすると調味料もたくさん食べる...



食塩をとり過ぎたと思ったら・・・

1日の食事の中でバランスをとる

- ・昼食に、食塩を食べ過ぎた時は、夜は薄味にする。
- ・販売されている減塩食品を上手に利用する。



野菜を食べる

野菜に含まれるカリウムは体内の余分な塩分（ナトリウム）の排泄を促し、減塩効果を高めます。



減塩の基本は今より減らすことです。



詳しく聞きたい方は保健センター栄養士までお問合せください。(中央保健センター0897-52-1215)



簡単！美味しい減塩レシピ



タンドリーチキン

作り方

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし)・・・160g
- プレーンヨーグルト・・・大さじ1
- トマトケチャップ・・・小さじ2
- カレー粉・・・小さじ1
- にんにく(すりおろし)・・・小さじ1/2
- オリーブオイル・・・小さじ1

A

- ① 鶏肉は、厚みが均一になるようそぎ切りにする。フォークで数か所刺しておく。
- ② ポリ袋にAを合わせ、①の鶏肉を入れてもみ込み、15分ほど置く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、中火で熱してから鶏肉を並べる。鶏肉の厚みの半分程度が白っぽくなったなら裏返し、ふたをして2～3分蒸し焼きにする。



にんにくやカレー粉で香りをプラスする！



1人分

エネルギー126Kcal タンパク質20.0g 脂質4.4g カリウム219mg 食塩相当量0.3g



ブロッコリーの塩昆布あえ

作り方

材料(2人分)

- ブロッコリー・・・140g
- 塩昆布・・・大さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 白ごま・・・小さじ1

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮を取り除いて食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器にブロッコリーを入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ②のブロッコリーに、刻んだ塩昆布、ごま油、白ごまを加えて和える。

塩昆布は、調味料として使用することができる。ゆでたキャベツやゴーヤと和えてもおいしい♡



1人分

エネルギー59Kcal タンパク質4.4g 脂質3.5g カリウム364mg 食塩相当量0.4g



玉ねぎのチーズ焼き

作り方

材料(2人分)

- 新玉ねぎ・・・2個
- ツナ缶・・・40g
- ピザ用チーズ・・・30g
- ケチャップ・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・小さじ1

- ① 新玉ねぎは、上下を1cm程度切り落とし、スプーンで中身をくり抜く。耐熱容器に並べ、くり抜いた中身も一緒に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分加熱する。その後、玉ねぎの粗熱を取る。
- ② 汁気を切ったツナと、くり抜いた玉ねぎ、Aの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ くり抜いた玉ねぎの中に、②で混ぜ合わせた具材を詰める。
- ④ 玉ねぎにピザ用チーズをのせ、トースターで5分ほど焼く。チーズに焼き色がついたら完成♪

チーズの塩味と旨味で味付けを！



1人分

エネルギー130Kcal タンパク質8.5g 脂質6.1g カリウム273mg 食塩相当量0.5g



詳しく聞きたい方は保健センター栄養士までお問合せください。(中央保健センター0897-52-1215)