

減塩のコツ



① 新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



② 香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生薑・柑橘類の
酸味を組み合わせる



③ 低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・
ドレッシングを上手に使う



④ 具たくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる



⑤ 外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



⑥ つけものは控える
漬付けにして、できれば少量に



⑦ むやみに調味料を
使わない
味付けを確かめて使う



⑧ めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる

塩分の多い食品・料理に注意

※品物・製品・調理方法によりある程度の差があります

5g

きつねうどん1人前
塩分5.3g



カップめん
1個(100g)
塩分5.5g



4g

天丼
1人前
塩分4.1g



カレーライス1人前
塩分3.3g



にぎり寿司
1人前(しょうゆ込み)
塩分5.0g



3g

たくあん
2切れ(20g)
塩分1.5g



梅干し1個(10g)
塩分2.0g



ハム3枚(60g)
塩分1.5g



2g



ポタージュ
1杯
塩分1.2g

あじの開き
小1枚(60g)
塩分1.2g



味噌汁
1杯
塩分1.5g

1g

日本高血圧学会
ホームページより