

簡単にできる減塩の工夫

調味料を減塩商品にかえる

⇒塩分約1/2 減

*ラベルに「低ナトリウム食品」と表示がある製品は通常の塩分量の半分以下と定められています。

市販のサラダについてくる

ドレッシングは半分残す

⇒塩分0.3g 減

麺の汁は残す

⇒塩分2.4g 減

塩鮭は調理前に

酒に浸して塩抜きする

⇒塩分0.4g 減

麺類は乾麺ではなく

茹で麺を選ぶ

⇒塩分0.5g 減

食卓に調味料を置かない

⇒塩一振り増で0.6g 増

醤油一差して0.4g 減

刺身やお寿司の付け醤油は

柑橘系の果汁で割る

⇒塩分1.3g 減

焼きそばなどについてくる

紅しょうがを避ける

⇒塩分0.3g 減

塩分1gの調味料ってどのくらい？

<p>食塩</p>  <p>小さじ1/6</p> 	<p>薄口醤油</p>  <p>小さじ1</p> 	<p>濃口醤油</p>  <p>小さじ1強</p> 	<p>減塩醤油</p>  <p>小さじ2</p> 	<p>ウスターソース</p>  <p>大さじ2/3</p> 
<p>中濃ソース</p>  <p>大さじ1弱</p> 	<p>白味噌</p>  <p>大さじ1</p> 	<p>淡色辛味噌</p>  <p>大さじ1/2</p> 	<p>ポン酢</p>  <p>大さじ1弱</p> 	<p>ケチャップ</p>  <p>大さじ2</p> 

塩分量は食塩相当量として、食品のパッケージに記載されています。

ナトリウム 食塩相当量
400mg = 約1g

となりますので、ぜひ確認してみてください♪

参考

実際の小さじ大さじの大きさ！

小さじ

大さじ

身近な調味料・食品に含まれる塩分量

日頃よく食べる食品にも、食塩は多く含まれています。漬物、水産練り製品、佃煮、魚介の干物、魚(塩蔵品)、肉の加工品などの加工食品には多くの食塩が含まれています。食品に含まれる食塩の目安量を知っておくと減塩の実行に役立ちますよ♪
 高血圧症の人の食塩摂取量目標値は**1日6g未満**です。*「高血圧治療ガイドライン2014」より

分類	食品名	目安量	塩分量(g)
調味料	固形コンソメ	1個(5.3g)	2.5
	顆粒だし	小さじ1(3g)	1.6
	鶏がらスープの素	小さじ1(2.5g)	1.2
	オイスターソース	大さじ1(18g)	2.1
	焼肉のたれ	大さじ1(18g)	1.3
	豆板醤	小さじ1(6g)	1.1
漬物	たくあん(干し大根漬け)	5切れ(30g)	0.8
	きゅうりの塩漬	5切れ(30g)	0.8
	白菜の塩漬	1枚(50g)	1.2
	梅干し(塩漬)	親指大1個	2.7
	キムチ	50g	1.1
水産練り製品	かまぼこ	3切れ(80g)	2.0
	焼ちくわ	1/2本(60g)	1.3
	はんぺん	1枚(80g)	1.2
	さつま揚げ	小1枚(60g)	1.1
佃煮	あさりの佃煮	大さじ2強(30g)	2.2
	のりの佃煮	大さじ2強(30g)	1.7
魚介の干物	にしん(燻製)	30g	3.0
	あじ(開き干し)	60g	1.0
	しらす干し	40g	1.6
魚(塩蔵品)	たらこ	60g	2.8
	すじこ	30g	1.4
	さけ(新巻)	40g	1.2
肉の加工品	ロースハム	40g	1.0
	ベーコン	40g	0.8
	ウインナー	2本(30g)	0.6
その他の加工品	カップラーメン(汁含む)	1食(377g)	4.8
	カップうどん(汁含む)	1食(506g)	5.6
	カップ焼きそば	1食(268g)	5.8

* 資料: 文部科学省 科学技術・学術審議会 資料調査分科会 報告「日本食品標準成分表2015(七訂)」など
 * 調味料は計量の目安量で、加工品は1食あたりの摂取目安量で表しています。