

栄養講習会

おいしく減塩！まずは1日マイナス2g



葛飾区健康部（保健所）保健センター



塩分 といすぎているませんか



食塩摂取量の平均値は、男女ともに摂取目標量を超えています。食塩のとりすぎは、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。とりすぎに注意しましょう。

食品中の塩分（ナトリウム）を食塩の量に換算したものが「食塩相当量」です。

食塩相当量の目標量

(成人1日あたり)

男性7.5g未満 女性6.5g未満

※血圧が高めの方は6.0g未満を目安に

日本人の食事摂取基準2025年版より

食塩摂取量の平均値

(成人1日あたり)

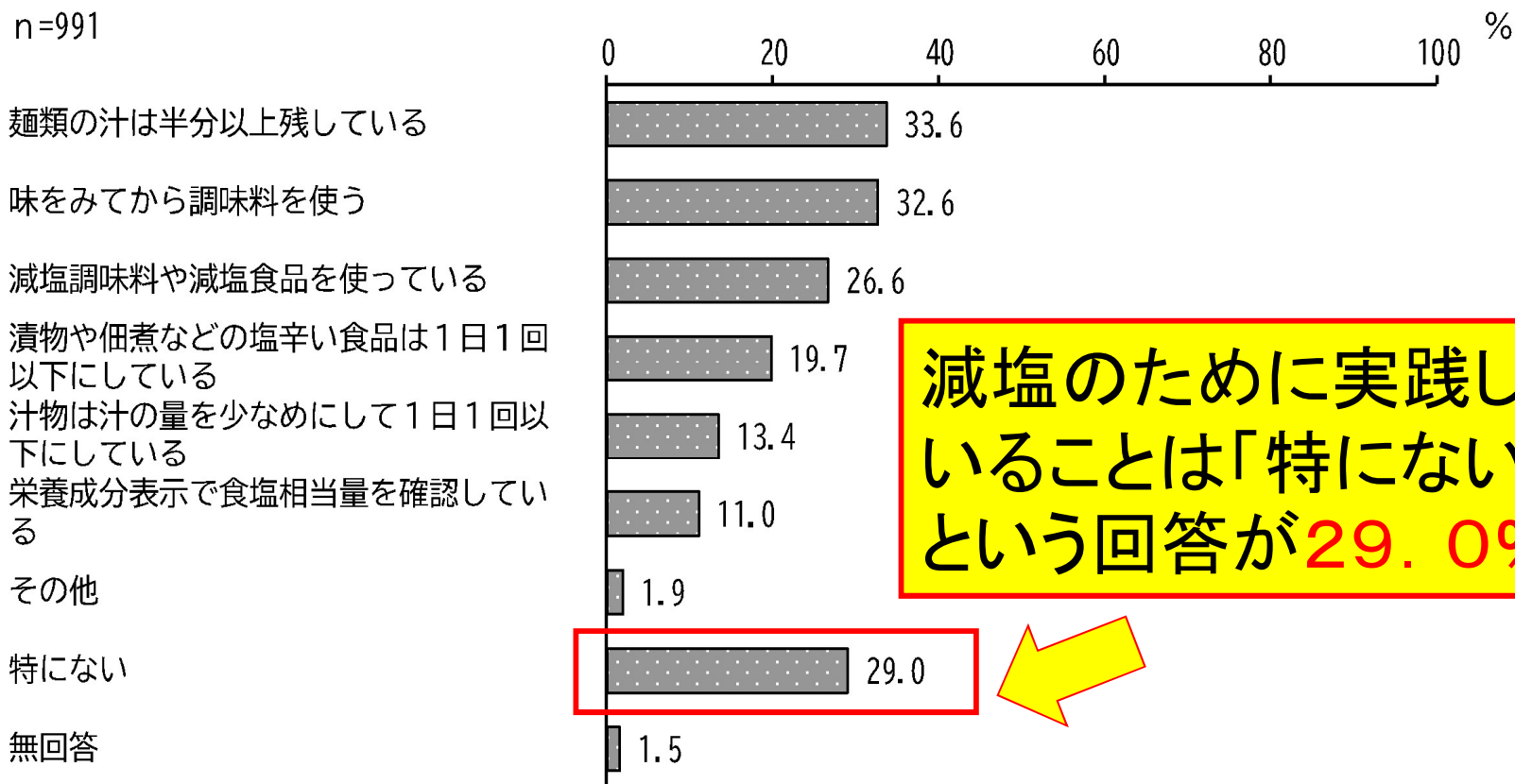
男性10.7g 女性9.1g

令和5年国民健康・栄養調査より

女性で2.6g、男性では3.6g目標量より多く摂取しています。
→まずは、1日2gを目標に減塩し、味に慣れていきましょう。

問 17 1日の食塩摂取量の目標は男性が7.5g未満、女性が6.5g未満です。あなたが減塩のために実践していることは何ですか。(〇はいくつでも)

「麺類の汁は半分以上残している」の割合が33.6%と最も高く、次いで「味をみてから調味料を使う」の割合が32.6%、「特にない」の割合が29.0%となっています。



減塩のために実践していることは「特にない」という回答が29.0%

あなたの食べ方で塩分は減らせます！

しょうゆの塩分に注意

朝食		昼食		夕食	
ごはん	0.0g	ラーメン	5.5g	ごはん	0.0g
あじの干物	1.0g			おさしみ(しょうゆ)	1.8g
みそ汁	1.3g			冷奴(しょうゆ)	1.8g
梅ぼし	1.6g			おひたし(しょうゆ)	0.9g
	<u>3.9g</u>				<u>4.5g</u>

合計
13.9g

汁物の塩分に注意

和風メニューは油は少ないが、塩分が多い

しょうゆはやめて酢・油を利用

朝食		昼食		夕食	
ごはん	0.0g	ラーメン	3.0g	ごはん	0.0g
あじの干物	1.0g	汁を半分		おさしみ(しょうゆ)	1.8g
みそ汁	1.3g			とうふサラダ(ドレッシング)	0.5g
梅ぼし	0.8g			おひたし(めんつゆ)	0.6g
	<u>3.1g</u>				<u>2.9g</u>

合計
9.0g

塩分の多いものは量を減らす

干物より生魚

洋風メニューも取り入れましょう

朝食		昼食		夕食	
ごはん	0.0g	スパゲイトマトソース	2.6g	ごはん	0.0g
生鮭塩焼き	0.5g			鶏肉のソテー	0.6g
野菜スープ	0.9g			とうふサラダ(ドレッシング)	0.5g
くだもの	0.0g			おひたし(めんつゆ)	0.6g
	<u>1.4g</u>				<u>1.7g</u>

合計
5.8g

漬物は少量にするよりくだものなど別のものに変える

おいしく減塩＋バランスの良い食事与健康に！

毎食、主食・副菜・主菜をそろえる

主食

ご飯、パン、めん



炭水化物など
エネルギー源

副菜

野菜、きのこ
いも、海藻料理



ビタミン、ミネラル、
食物繊維など

主菜

肉、魚、卵、大豆類



たんぱく質、脂質、
鉄など

目安は1日1回
間食にとりいれてみても♪

牛乳・乳製品・ 果物



おせんべいやスナック菓子などの
塩分の多い間食を牛乳・乳製品に
チェンジ！

栄養バランスを良くするための3つのポイント

- ①主食(ごはん・パン・めん類)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を毎食そろえて食べる。
- ②1日1回程度、牛乳・乳製品、果物をとりにいれる。
- ③早寝、早起き、朝ごはんの生活習慣を身につけて、3食欠かさず食べる。

塩分 といすぎていませんか



食塩摂取量の平均値は、男女ともに摂取目標量を超えています。食塩のとりすぎは、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。とりすぎに注意しましょう。

食品中の塩分（ナトリウム）を食塩の量に換算したものが「食塩相当量」です。

食塩相当量の目標量

(成人1日あたり)

男性7.5g未満 女性6.5g未満

※血圧が高めの方は6.0g未満を目安に

日本人の食事摂取基準2025年版より

食塩摂取量の平均値

(成人1日あたり)

男性10.7g 女性9.1g

令和5年国民健康・栄養調査より

外食からの食塩のとりすぎにご注意！

バター10gをぬると+0.2gの食塩相当量が変わります

料理(食品)名
食塩相当量(g)(目安)



ごはん
0.0g



食パン(6枚切り)
0.7g



ナポリタン
2.2g



カレーライス
3.7g



天丼
3.7g



かけうどん
5.6g

栄養成分表示を活用する

インスタント麺、ウィンナーやハム、漬物や干物などの加工食品からの食塩のとりすぎにご注意ください。スナック菓子やおせんべいにも食塩が多く含まれています。

栄養成分表示を見て、食品の食塩相当量を確認してみましょう。

(カップラーメンの表示例)

1食(78g)あたり

エネルギー : 351 kcal

たんぱく質 : 10.5 g

脂質 : 14.6 g

炭水化物 : 44.5 g

食塩相当量 : 5.2 g

〔めん・かやく : 2.6 g〕

スープ : 2.6 g



カリウムを多く含む

食品を食べる

※腎臓にご病気のある方は医師に相談を

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、高血圧を予防する働きがあります。

野菜 1日350g

果物 1日200g を目標に
(成人1人当たりの量)

*野菜は毎食、果物は1日1回程度食べるようにしましょう。



食塩を減らして 美味しく食べる工夫

【減塩のポイント】

- ①新鮮な材料と調理の工夫により、食品の持ち味を生かして無理なく減塩を。
- ②全部の料理を薄味にするよりも、一つの料理にアクセントをつけると満足感が得られます。
- ③薄味に慣れていくことが、食塩を減らして美味しく食べる第一歩です。

天然だしをとる	酸味や香りを利用	香辛料でメリハリを
<p>天然だしをしっかりととり、旨味を効かせて、よりおいしく減塩できます。</p> 	<p>焼き魚、揚げ物などの料理に、柑橘類や酢の酸味を利用して味付けします。</p> 	<p>香りや辛味で、味をしっかりと感じることができます。</p> 
減塩タイプを選ぶ	麺類のスープを残す	汁物は具沢山にする
<p>たくさん使用しないように、注意します。</p>  <p>加工食品 調味料</p>	<p>スープは全部飲まず、半分以上は残す習慣をつけます。</p> 	<p>具を多くすると汁の量が減り、減塩になります。</p> 
香りや風味を活用	かけるよりつける	料理は適温で食べる
<p>ネギ、生姜、大葉などの香味野菜や、海苔、ごま、ピーナッツなどの風味を生かして調理します。</p> 	<p>調味料は小皿にとって使用し、食卓に調味料を置かないようにします。</p> 	<p>温かいものは温かく、冷たいものは冷たく。適温のうちに、おいしくいただきます。</p> 

ほうれんそうとにんじんの煮びたし～生姜風味～

レシピのポイント 冷凍ほうれんそうを利用した、レンジで簡単に作れる煮びたしです。
 冷凍野菜は下処理の手間がなく、冷凍庫で常備できるので便利な食材です。
 ほんのりと生姜の風味をきかせて。

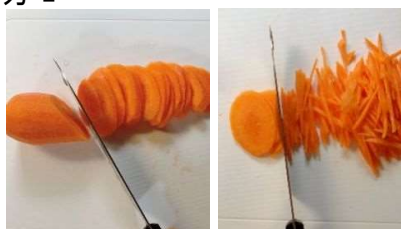


材料	1人分	4人分
冷凍ほうれんそう	40 g	160 g
にんじん	10 g	40 g
油揚げ	1/4枚	1枚
A		
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1/4	大さじ1
水	大さじ1/2	大さじ2
おろし生姜(チューブ)	0.5 g	2 g

調理時間：約15分、費用の目安(1人分)：100円

1人分栄養価 エネルギー 47キロカロリー たんぱく質 2.4g 脂質 1.6g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 0.7g

作り方 1



にんじんは斜め薄切りにしてから千切りにする

2



油揚げは1cmの角切りにする

3



耐熱容器に冷凍ほうれんそう、切ったにんじん、油揚げを入れる

4



Aの材料を合わせ3にまわしかける

5



ラップをかけて500wレンジで4分加熱する

6



蒸気の熱に注意してラップを開け、全体を混ぜ、油揚げを下の方に置く

7



ラップをかけ直し、再び4分加熱する

8



蒸気の熱に注意してラップを開け、おろししょうがを加え混ぜ合わせる

9



器に盛り付け、できあがり

じゃがバター風肉じゃが

「肉じゃが」のような煮物は、しょうゆを使い、味をしっかりと染み込ませるので、
 レシピのポイント 塩分が多くなりやすい料理です。
 同じ食材のじゃがいもを相性の良いコンソメとバターで「じゃがバター」風の減塩「肉じゃが」に。



材料	1人分	4人分	
豚肉ロース薄切り	75g	300g	
じゃがいも	70g	3個	
たまねぎ	30g	1/2個(120g)	
サラダ油	大さじ1/4	大さじ1	
冷凍とうもろこし	20g	80g	
A	水	1/2カップ	2カップ
	顆粒コンソメ	小さじ1/2	小さじ2
	みりん	大さじ1/4	大さじ1
	塩	少々	ひとつまみ
バター	大さじ1/4	大さじ1	
こしょう	適宜	適宜	

調理時間：約30分、費用の目安(1人分)：300円

1人分栄養価 エネルギー 336キロカロリー たんぱく質 13.4g 脂質 22.0g 炭水化物 16.1g 食塩相当量 1.0g

作り方 1



たまねぎは縦半分にし、1cm幅で切る

2



じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切ってから水にさらし、ざるにあげる

3



加熱する前のフライパンに油、4cm幅で切った豚肉を入れ火にかける

4



中火で炒め、肉に焼き色がついたら、じゃがいもとたまねぎを加える

5



たまねぎがしんなりして、じゃがいもに照りが出たらAを加える

6



アルミ箔を落し蓋にして様子を確認しながら12~13分程中火で煮る

7



じゃがいもに火が通ったら、とうもろこしを加える

8



余分な水分をとばし、バター、こしょうを加え全体を合わせできあがり