

家族みんなで「うす味」の習慣を

1日の食塩目標量※1は、成人男性が7.5g未満、女性6.5g未満、小さなこどもは大人の約半分です。うす味でおいしく食べるコツをご紹介します。

料理をつくるときに

●天然食品でだしをとる

こんぶなどの海藻類、かつお節やにぼし、干しいたけなどからは、「うまみ」たっぷりのだしが出ます。

市販のだしパック（食塩無添加）もおススメ！



●旬の食材をえらぶ

旬の食材は、素材そのものの味が濃いので、濃い味付けをしなくてもおいしくいただけます。



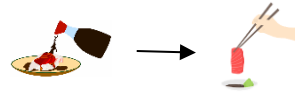
●香辛料、香味野菜などを使う

辛みの効いた香辛料や、香りの強い香味野菜などは、食事のアクセントになります。



食べるときに

●調味料は直接かけずに小皿に入れて、つける習慣を！



●麺類の汁は残す

例えば、「かけうどん」の汁を飲み干した場合の食塩摂取量は、約5g。汁を飲まなかった場合の食塩摂取量は約3g。

マイナス2gの減塩に！！



●酸味をいかす

酢、レモン、ゆず、すだちなどの酸味を利用することで、うす味の物足りなさを解消できます。



調味料に含まれる塩ってどれくらい？

日本人は、食塩摂取量の約7割を調味料からとっています※2。普段よく使うしょうゆや味噌などの調味料にはどれくらい含まれているか知っておきましょう。

(大さじ1=15ml)

調味料	食塩相当量	調味料	食塩相当量
こいくちしょうゆ（大さじ1）	2.6g	和風ノンオイルドレッシング（大さじ1）	0.7g
だし入りみそ（大さじ1）	2.6g	中濃ソース（大さじ1）	1.1g
ケチャップ（大さじ1）	0.5g	めんつゆ2倍濃縮（大さじ1）	0.8g
マヨネーズ（大さじ1）	0.2g	焼肉のたれ（大さじ1）	0.9g

見えない塩を知っておこう

私たちの食事のなかには、調味料として使用する「見える塩」と、もともと食品に含まれている「見えない塩」があります。食品や加工食品に含まれる食塩の量※2を知り、選ぶ時の参考にしましょう。



ソーセージ1本（25g）
食塩 0.5



食パン6枚切り1枚
食塩 0.7g



カニ風味かまぼこ
1本（15g）
食塩 0.3g



さけおにぎり1個
食塩 1.4g



チキンナゲット
5個（100g）
食塩 0.7g



豆腐とわかめのみそ汁1杯
食塩 1.5g



フライドポテト
Mサイズ（135g）
食塩 1.4g



カップラーメン1杯
食塩 4.9g



6P チーズ1個（20g）
食塩 0.6g

栄養成分表示を確認しよう！

お弁当屋やお惣菜などを選ぶ際は、エネルギーや脂質、食塩相当量を
確認しましょう。



栄養成分表示 (10g当たり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g