

# おいしく減塩



厚生労働省「食事摂取基準 2015年版」では1日の食塩相当量が、**男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満**となっています。  
 現在、日本人は1日平均男性 10.9g、女性 9.2g となっています。  
 (平成 26 年国民健康・栄養調査より)

## 今すぐできる減塩の技

- 麺類の汁は残す。
- 味の確認をしてから、醤油やソースなどをかける。
- 漬けものは少なめにする。
- 酢や七味唐辛子などの酸味や香味などを上手に使う。



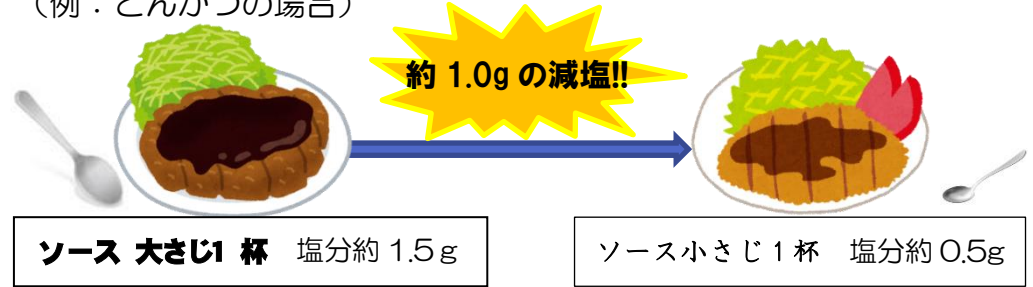
# 減塩でうまみや香りをより楽しむ

調味料に頼らない味付けにすると、食材の甘さや香りなど、食材本来の味をさらに楽しめます。始めは物足りなさを感じるかもしれませんが、慣れてしまえばこっちのもの！おいしく減塩してみませんか？

1日の食塩相当量は男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満。  
**1食あたり男性 2.6g、女性 2.3g が目安です。**  
 目安を参考に、栄養成分表示を確認してみましょう。

ちょっと意識してみませんか？  
 しょう油やソースをかけたり付けたりする「量の加減」は習慣的なもの。少し意識するだけで、おいしく減塩できるでしょう。

(例：とんかつの場合)



ソース 大さじ1杯 塩分約 1.5g

ソース小さじ1杯 塩分約 0.5g



**-2**

減塩で健康生活  
 目標は現在の摂取量から -2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩  
1日マイナス2g



**-2**

減塩で健康生活  
 目標は現在の摂取量から -2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩  
1日マイナス2g

食事相談をご希望の方は、伊勢原市役所 健康管理課 管理栄養士までお気軽にご相談ください。 TEL: 0463 (94) 4711 (内線 6112)

食事相談をご希望の方は、伊勢原市役所 健康管理課 管理栄養士までお気軽にご相談ください。 TEL: 0463 (94) 4711 (内線 6112)

