

群馬県民の減塩目標！

食塩をまずマイナス1g(グラム)

成人の1日の食塩摂取量は、目標より約2g多くとりすぎています。

食品の選択、調理・食べ方、料理の選択を工夫して

普段よく食べる食品や料理からまずは**1gを減らす！**

食品の選択

県民の食塩摂取源となる食品のランキング

- ①しょうゆ
- ②みそ
- ③塩
- ④顆粒だし類
- ⑤めんつゆ
- ⑥ルウ類(カレー、シチュールウなど)
- ⑦調味ソース類(〇〇の素など)
- ⑧食パン類
- ⑨漬物(梅)
- ⑩塩ざけ・いくら

平成28年度群馬県民健康・栄養調査

食塩を減らすポイント

- 食塩量が少ない調味料を選ぶ(酢、ケチャップ、マヨネーズを上手に使う)
- 調味料は計量スプーンや計量カップを使う
- だしは天然だし(かつお・昆布・煮干しなど)を上手に使う
- 小皿にとって食べた量を確認する
- しょうゆやソースは味見をしてから「かける」より「つける」
- カレールウやシチュールウは適量を(カレールウ1かけの食塩量は約2.5g)
- 減塩の調味料を利用する(減塩しょうゆ、減塩みそなど)
- 漬物は回数と量を減らす

食塩摂取量の約7割が調味料です

0.8gの減塩



調理・食べ方

県民の食塩摂取源となる料理のランキング

- ①ラーメン類
- ②インスタント麺類
- ③鍋物
- ④うどん
- ⑤おでん
- ⑥カレーライス
- ⑦そば
- ⑧焼きそば・焼きうどん
- ⑨みそ汁
- ⑩豚汁・けんちん汁

平成28年度群馬県民健康・栄養調査

食塩を減らすポイント

- めん類の回数を減らして汁は残す



汁を全部飲む
食塩相当量6g

2gの減塩



汁を半分残す
食塩相当量4g

- 汁ものは回数を減らしてうす味で具たくさんに



普通のみそ汁
食塩相当量1.2g

0.5gの減塩



具たくさんのみそ汁
食塩相当量0.7g

- 鍋物や煮物はうす味で素材の味を楽しむ
練り製品(ちくわ・さつまあげなど)は控えめに