



食塩をまずマイナス1g(グラム)

食塩 摂取の 状況

県民の食塩摂取量の平均は、10.0g。
どの年代も目標の8gを上回っています。
まず1g減らすところから始めましょう。

まず1gを減らす「減塩6つのコツ」

コツ 1 漬物 各自の小皿にとって食べた量を確認して食べすぎないように!

- 回数を減らす
- 間食はほどほどに
- 1回の量は控えめに

コツ 2 煮物

- うす味で素材の味を楽しむ
- 練り製品(ちくわ・さつま揚げ等)は控えめに

※煮物は野菜や肉・魚などのたんぱく質を美味しく食べることができます。

コツ 3 汁もの 1日3杯を2杯に2杯を1杯に

- 回数を減らす
- うす味で具たくさんに

約1g減塩 さらに1g減塩

0.5gの減塩

普通のみそ汁 食塩相当量1.2g 具たくさんのみそ汁 食塩相当量0.7g

コツ 4 めん類

- 回数を減らす
- 汁は残すように

※めん類には、野菜やたまごなどのたんぱく質を加えて、汁を少なめに

2gの減塩

汁を全部飲む 食塩相当量6g 汁を半分残す 食塩相当量4g

五目そば

コツ 5 間食

- 漬物はほどほどに
- せんべい等のしょっぱいものは控えめに

コツ 6 主食の重ね食べ

ラーメン 食塩相当量 7g + ミニチャーハン 食塩相当量 1g + 天ぷらうどん 食塩相当量 6g + いなりすし 食塩相当量 2g

- 重ね食べは控える
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえて

味のついたごはんや麺類などの主食を一回の食事で重ねて食べると、食塩摂取量が多くなります。(食べ過ぎにもつながるので注意!)

豆知識: 減塩①

- 味をみてから使う
- かけるよりつける

0.8gの減塩