

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

ぜひこの機会に、日頃の食生活を見直し、「食」について考えてみませんか。

# 塩分をちよつと減らして 健康生活



塩分のとりすぎは、高血圧だけでなく、脳卒中や心臓病、腎臓病など様々な病気の発症リスクを高めます。将来の健康を守るためにも、若いころから減塩を心がけましょう。

## 塩分をとりすぎていませんか？

あてはまる項目にチェック☑を入れましょう。

チェックが多い人は  
食習慣の見直しが  
必要です!!

- みそ汁やスープを1日2杯以上飲む
- ごはんのお供に漬物や梅干し、佃煮が欠かせない
- ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハムやウインナーなどの加工品が好き
- 塩鮭や魚の干物、明太子が好き
- うどん、ラーメンなどの麺類の汁は半分以上飲む
- 寿司や丼ぶりものが好き
- 料理の味を確認する前に、しょうゆやソースをかけることがある
- 薄味より濃い味が好き
- スーパーの惣菜やインスタント食品をよく食べる
- 週2回以上外食をする

## 食品に含まれる食塩量の目安

1日の食塩摂取目標量(20歳以上)  
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

1g		2g		3g		4g		5g		6g	
 ちくわ1本30g 0.6g	 食パン6枚切1枚 0.8g	 塩鮭1切70g 1.3g	 明太子1本30g 1.7g	 てりやきバーガー 2.1g	 カレーライス 3.4g	 カップラーメン 4.6g	 カップうどん 5.6g				
 たくあん2枚20g 0.7g	 ウインナー2本 0.8g	 味噌汁1杯 1.5g	 梅干し1個13g 1.8g	 牛丼(並盛) 2.5g	 焼きそば 3.5g	 にぎり寿司(しょうゆ込み) 4.0g	 かけうどん 5.7g	 ラーメン 6.3g			

※上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

笠岡市栄養改善協議会  
笠岡市健康推進課

# ちょっとの工夫で美味しく減塩

～ できることから取り組んでみませんか? ～

## 作るときのコツ

だしの旨味や酸味で  
うす味でも美味しく



香辛料や香味野菜で  
味にアクセントを



汁物は1日1杯  
具だくさんで



## 食するときのコツ

麺類の汁は  
全部飲まない



調味料は  
「かける」より「つける」



味を確認してから  
調味料を



## 選ぶときのコツ

加工食品の  
とりすぎ注意



減塩調味料・食品を  
上手に利用



外食や弁当・惣菜は  
表示の食塩量を確認



調味料に含まれる食塩量を知り、  
使いすぎに注意!!



食塩摂取の約7割は調味料からといわれています。  
調味料の選び方の工夫で減塩に!

主な調味料の食塩量	大さじ1 (15ml)	小さじ1 (5ml)
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
米みそ(淡色辛みそ)	2.2g	0.7g
ウスターソース	1.5g	0.5g
ぼん酢しょうゆ	1.4g	0.5g
めんつゆ(2倍希釈)	1.1g	0.4g
ノンオイル和風ドレッシング	0.8g	0.3g
ケチャップ	0.6g	0.2g
マヨネーズ	0.2g	0.1g

栄養成分表示で  
食塩量をチェック!



栄養成分表示1食(▲g)当たり

熱量	▲kcal
たんぱく質	▲g
脂質	▲g
炭水化物	▲g
食塩相当量	▲g

ここをチェック!!