



減塩チャレンジ！

今日から始められる減塩のコツをご紹介します！
無理なくできることから取り組んでみてください！

まずは手軽に！初級編

●どれくらい塩分が入っているか表示を見る

パッケージについている
栄養成分表示や、お店の
メニュー表の塩分表示を
見てみましょう。

【5枚切り食パン】

1斤5枚スライス 1斤は340g以上です。	
栄養成分表示(1枚当たり)	
熱量	204 kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	36.7 g
食塩相当量	0.9 g
この表示値は、目安です。	

意外と隠れ塩分が入っている場合も…。より塩分の少ない品目を選べば◎

●調味料の使い方に気を付ける

- ・自分で調味料を追加しない(お弁当に付いている調味料など)
- ・「かける」より「つける」を習慣にする
- ・調味料(しょうゆ、タレなど)のつけ方に気を付ける

元々の味付けだけで十分
おいしければ、追加の
調味料の塩分の節約に♪

同じものを食べて
いても、調味料をどう
つけるかで口に入る
塩分量が違ってきます

【まぐろの刺身】

※5切れ食べた場合



たっぷりつける
塩分 1.4g



少しつける
塩分 0.7g

【まぐろのにぎり寿司】

※2貫食べた場合



ネタ側につける
塩分 0.08g



すし飯側につける
塩分 0.34g

●麺類のつゆを残す

【きつねうどん】



汁を半分残す
塩分 2.7g



汁を全部飲む
塩分 4.4g

ほんのちよつとの
ことでも積み重ねると
かなりの減塩効果が！

