



今日のテーマ

減塩を習慣にしよう！

今日のテーマは  
「減塩を習慣にしよう」です。

1日の**塩分摂取目標量**を  
知っていますか？



男性	<b>7.5 g</b>	未満
女性	<b>6.5 g</b>	未満
高血圧の人	<b>6 g</b>	未満



皆さんは、1日の塩分摂取目標量を知っていますか？

厚生労働省では、1日の塩分摂取目標量を  
男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。  
日本高血圧学会では、高血圧の人は6g未満とし、  
高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも  
1日6g未満が勧められています。（※塩分摂取目標量2020年1月改定）

しかし、岩手県民の塩分摂取量は男性10.7g、女性9.3gとなっていて、  
約3g程オーバーしています。（※各県の塩分摂取量は平成29年国民健康・栄養調査を参照）

宮城県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.4gとなっていて、  
約3～4g程オーバーしています。

福島県民の塩分摂取量は男性11.9g、女性9.9gとなっていて、  
約3～4g程オーバーしています。

4gというのは、食塩でいうと小さじ2/3です。これを毎日とると、1か月で120gにもなります。  
※食塩サンプル(ビニール袋に120g分の食塩を入れた見本を使用し示すこともできます。



味噌汁  
1.5 g



鮭 切り身  
(甘口) 2.1 g  
(辛口) 5.1 g



幕の内  
弁当  
4.5 g



しょうゆ  
大さじ1  
2.6 g



しょうゆ  
ラーメン  
5.5 g



きゅうりの  
ぬかみそ漬け  
(5切れ)  
1.6 g

次に、食品の中に入っている塩分量を見ていきましょう。

※表を説明する。

昼に幕の内弁当を食べて、夜にしょうゆラーメンを食べたらあっという間に10gです。

食品のパッケージには塩分量が記載されているものが多いです。この表示を見る習慣をつけると、どんな食品が高塩分かわかるようになり、また同じ食品でも塩分の少ないものを選ぶようになります。

まずは、パッケージを見る習慣をつけましょう。



# 減塩を習慣にするポイント



①調味料を量ろう！

②食事の適量を守り  
バランスよく食べよう

③塩味に頼らず  
美味しくする工夫をしよう

そこで減塩を習慣にするための  
3つのポイントをご紹介します。

1つ目は「調味料を量ろう」

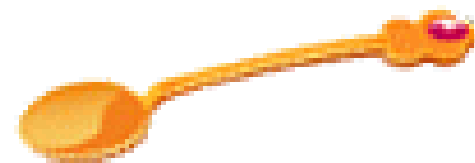
2つ目は「食事の適量を守りバランスよく食べよう」

3つ目は「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。



①

# 調味料を正しく量ろう



わかっているつもりでも  
適当になってしまいがち

正しい量り方を  
おさらいしましょう！



1つ目のポイントは  
「調味料を正しく量ろう」です。

わかっているつもりでも  
適当になってしまいがちです。

目分量では、  
思っている以上に、塩分を摂取してしまっています。

正しい調味料の量り方をおさらいしましょう。

# 液体をはかる



大さじ1

表面張力で  
盛り上がるまで入れる



大さじ1/2

底に近い程  
直径が小さいので  
深さ2/3のまで入れる

まず液体をはかる場合です。  
※表面の通り説明をする。

# 粉類をはかる



## 大さじ1

スプーン山盛りに入れ  
スプーンの柄などで  
表面を平らにする。



## 大さじ1/2

すりきり1杯量った後  
スプーンの柄などを  
横1文字に入れ  
1/2を落とす

次に粉類をはかる場合です。  
※表面の通り説明をする。

# ②食事の適量を守ろう

薄味にしても  
たくさん食べたら  
減塩にはなりません

適量を守り  
様々な食品をバランスよく  
食べることが大切です





2つ目のポイントは  
「食事の適量を守ろう」です。

薄味にしても、たくさん食べたら減塩にはなりません。

肉魚などの、おかずが多い食事は  
どうしても塩分を多くとってしまいがちです。

適量を守り、  
ごはんや野菜など様々な食品を  
バランスよく食べることが大切です。

# ③ 塩味に頼らず 美味しくする工夫をしよう



美味しく減塩できる  
ちょっとした工夫を  
ご紹介します

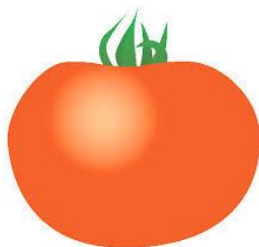


3つ目のポイントは  
「塩味に頼らず、美味しくする工夫をしよう」です。

これから、美味しく減塩できる  
ちょっとした工夫をご紹介します。

# ①食材そのものの 味わいを生かす

食材に含まれている  
うま味



トマト



しめじ

香味野菜の香りや  
風味



にんにく



大葉



しょうが

まず、1つ目は「食材そのものの味わいを生かす」です。

昆布やトマト、しめじ等、  
うま味が豊富に含まれている食材を料理に活用することや、  
にんにくや、しょうが等の風味や辛みを加えることで、  
塩味に頼らなくても、美味しく調理することができます。

# ②少量の塩味を引き立てる 酸味を利用する



お酢やポン酢、黒酢  
などの調味料



トマトジュース

柑橘果汁などの  
酸味

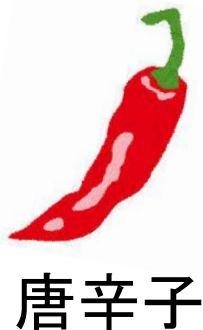
2つ目は「少量の塩味を引き立てる酸味を活用する」です。

酢や柑橘類の酸味を料理に使うと、  
塩味や食材の美味しさを引き立ててくれるので、  
塩分控えめでも、満足感のある味わいになります。



# ③香辛料や油のコク、 食材を焼いた香ばしさを 利用する

こしょうやからし  
唐辛子などの  
香辛料やスパイス



ごま油など油のコクや  
焼いた香ばしさ



ごま油



とうもろこし



油揚げ

3つ目は、  
「香辛料や油のコク、食材の焼いた香ばしさを利用する」です。

こしょうや唐がらし等のスパイス類には  
特有の香りとともに、ピリツとした刺激的な辛さがあります。  
これは塩に由来するものではなく、塩辛さとは別物です。

スパイスの刺激や油のコク、食材を焼いた香ばしさを活用することで、  
塩分が少なくても、満足感を得ることができます。



# トマト

熟せば熟す程うま味アップ  
加熱をするとさらに！



# しめじ

冷凍すると繊維が壊れて  
調理した時うま味が出やすい

今日のメニューでは、  
うま味が豊富な食材を使っています。

まずはトマトです。  
トマトは熟せば熟す程、うま味が増します。  
加熱すると、よりうま味を感じるとも言われています。

次にしめじです。  
「香りまいたけ、味しめじ」と言われるように、  
しめじはうま味が豊富です。

冷凍すると繊維が壊れて、  
調理をした時にうま味が出やすいと言われています。

今日は、ハンバーグのソースにトマトとしめじを使いますが、  
お肉とトマト、しめじはとても相性がよく  
一緒に食べることで、うま味の相乗効果でより美味しくなります。

ブロッコリー



塩分を体外に出してくれる  
カリウムが豊富

チーズ



うま味を多く含む食材の代表！  
スープ等でだしの代わりに♪

次に、ブロッコリーです。

ブロッコリーには  
体内の余分な塩分を、体の外に排出してくれる  
「カリウム」が豊富に含まれていますので、  
塩分を多く摂ってしまう時などには、  
一緒に食べると、減塩にも繋がります。

最後にチーズです。  
チーズはうま味が豊富な食材の代表です。  
スープを作るときなど、粉チーズを入れるとだしの代わりにもなります。

味覚は習慣で変わります。

紹介した工夫を取り入れて  
少しずつ、美味しく  
減塩していきましょう！





味覚は習慣の積み重ねで変わります。  
ちよつとずつ減塩の工夫を続けることで、  
食材そのものの味を美味しく感じるようになります。

今日ご紹介した工夫を食事に取り入れて、  
美味しく減塩しましょう。