

始めよう！減塩生活

塩分のとり過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病につながります。

減塩生活のポイントは、毎日の調理や食卓で減塩になれていくことです。無理なく、おいしく、減塩を始めましょう！

島根県民は全国と比べ、食塩摂取量が多いです（全国：男性 10.8g、女性 9.2g）

食塩摂取量
県の目標は
1日 **8 g** 以下



島根県民（1日あたり）



11.1 g



9.6 g

（平成28年度島根県県民健康栄養調査より）

まずは1日「マイナス1 g」からチャレンジしてみませんか？

裏面の **あいうえお塩分表** で、どのくらい塩分が含まれているか
チェックをしてみましょう。

簡単に塩分を減らせる3つの方法

①調味料は「かけて食べる」より「つけて食べる」

調味料の量はつけて食べる方がコントロールできます。

つけ方も工夫して、必要以上に塩分を摂らないように気をつけましょう！

②汁物は飲みすぎないように

種類の汁物は塩分を多く含んでいることがあります。

みそ汁も、具を多くして汁の量を減らすようにしましょう！



③減塩されている食品を使ってみましょう

私たちは1日の塩分の約半分を調味料から摂取しています。

減塩タイプの調味料を使うことで、手軽に減塩ができます！

しまね版 あいうえお塩分表

※塩分量はあくまでも目安です。商品によって塩分量に差があります。減塩に心がけましょう。

わ わかめスープ 2g/1杯	ら ラーメン (外食) 6~9g/1杯 (汁を残せば-3~5g)	や 焼きめし 2~3g/1食 (200g)	ま 麻婆豆腐 2~3g/1人前	は ハム 1g/2枚	な 納豆(タレ付) 0.6g/1つ	た たくあん 1.3g/3切れ	さ 鮭(甘塩) 2g/1切れ (80g)	か カップめん 5~6g/1カップ (汁を残せば-2g)	あ あじの干物 1g/小1枚
を 濃口しょうゆ (小さじ1) 0.9g	り 利尻こんぶ (塩昆布) 0.9g/5g	ゆ 塩 (小さじ1) 6g	み みそ汁 1.2g/1杯	ひ 冷やし中華 4g/1人前	に 肉じゃが 2g/1食	ち (プロセス) チーズ 0.46g/18g	し 塩さば 1.4g/ 1/2尾80g	き キムチ 0.7g/小皿1	い インスタント みそ汁 2g/1杯
を うどん 5.8g/1杯 (汁を残せば-2.6g)	る ルー カレー 2g/1皿 シチュー 1.7g/1皿 (ルー1切れ)	ゆ ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	む (お)むすび 2.5g/2個	ふ 粉末だし (だしの素) 1.6g/小さじ1	ぬ ぬか漬け 1g/30g	つ 佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	す すし酢・ らつきょう酢 0.8g/大さじ1	く グラタン 2.5g/1皿	う 梅干し 2g/中1個
を 薄口しょうゆ (小さじ1) 1.0g	れ レトルトカレー 3~4g/1皿	め みそ (小さじ1) 0.7g	へ めんたいこ 2g/半切れ	へ ベーコン 0.4g/1枚	ね 練り製品 (ちくわ小) 0.6g/1本30g	て 天ぷら 1g/小2枚	せ 塩せんべい 0.4g/2枚	け ケチャップ 0.5g/大さじ1	え 枝豆 (ざやつぎ) 1g/80g
ん 食パン 0.8g/6枚切1枚	ろ ロールパン 0.8g/2個	よ 寄せ鍋 5.4g/1人前	も もずく酢 (タレ付) 1g/1パック	ほ ポテトチップス 0.8g/1袋	の ノンオイル ドレッシング(青しそ) 1.2g/大さじ1	と どんぶり 3~4g/1杯	そ そば (つゆを含む) 2.9g/1人前	こ コンソメ 2.3g/1個4g	お おいなり 2.3g/3つ