

今日からできそうなことは？ まずは今より 塩分 - 1g (マイナス1グラム)



ご存知ですか？主食に含まれる塩分量

食パン1枚
(6枚切り) 60g

塩分
0.9g

ゆでうどん1玉
200g

塩分
0.7g

ごはん中茶わん
1杯 150g

塩分
0g



チーズ1枚

塩分
0.5g

ロースハム1枚

塩分
0.4g



減塩ポイント

ご飯の塩分は0g♪でも
ご飯のおともには注意！

梅干し 1個 塩分約2.2g
たくあん2切 // 0.9g
昆布の佃煮 5g // 0.4g

パン類も麺類も、製造過程で塩が使われています。

カップラーメン
(ビッグ)

塩分
6.4g

めん・かやく：2.8g
スープ：3.6g

カップ焼きそば
(ビッグ)

塩分
7.6g



減塩ポイント

スープを残す
*半分残すと約-1.8g



減塩ポイント

ソースは半分かけて味見する。
十分おいしいですよ♪
*ソース半分で約-3g

インスタント食品を食べる時には、ひと工夫で塩分を少なくできます。

普通のみそ汁
みそ 12g

塩分
1.5g

具だくさんのみそ汁
みそ 10g

塩分
1.2g



インスタントみそ汁は
1杯で1.9~2.4gの塩分が！

減塩ポイント

お湯を増やして薄めても、
飲みほせば一緒です。
みそ半分でもおいしいですよ♪



みそ汁は、具だくさんにすると塩分が少なくても満足でき、野菜もしっかり摂れます。

お塩のとりかたチェック表



あなたのふだんの食べ方で、お塩をとりすぎていないか確認してみましょう。

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日 2杯以上	1日 1杯くらい	2~3回/週	あまり 食べない
	漬物、梅干しなど	1日 2回以上	1日 1回くらい	2~3回/週	あまり 食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回以下/週	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり 食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々 かける	ほとんど かけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
夕食で外食やお総菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週 くらい	1回/週 くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ
○の数を数えて計算してみましょう		___ 個×3点	___ 個×2点	___ 個×1点	0点
		合計			点です

合計点	あなたの塩分摂取は	
0~8点	適塩優等生です♪	引き続き適塩生活を続けていきましょう。
9~13点	もう一息で優等生...	平均な塩分です。ふだんの食事に一工夫を。
14~19点	塩分がやや多めです	変えられる食習慣がないか、チェック表を見直しましょう。
20点以上	かな〜り塩分が多いようです	○をつけた習慣を見直し、改善できることから取り組みましょう。



濃い味は変えられない！という人も、一回に食べる量や、回数を減らせば減塩できます。自分が変えやすい習慣から、ひとつずつ変えていきましょう！ →裏面を見てね。