©2022.Luce Co., Ltd.

一工夫で減塩！？今日からできる減塩対策

健康志向の高まりにより、
日頃から減塩を意識されている方も多いのではないでしょうか。

厚生労働省が定める1日の食塩摂取量の目標値は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満。にもかかわらず
現在食塩摂取量の平均は10.1g、男性10.9 g、
女性9.3 gと目標量を上回っていることがわかります。
実際、袋入りインスタントラーメンは5～6 g、
カップラーメンは5～8 gの塩分と簡単に過剰になってしまいます。
ただ、汁を残せば摂取量は 2g ほどになります。

そこで、今回は今日からできる減塩対策をご紹介します。

減塩のポイント

- ✓ 調味料は減塩タイプを使う。
- ✓ 味噌汁や煮物は、昆布や鰹で濃いめに出汁をとり、
  旨味をアップさせる。（塩分無添加の出汁パックもOK）
- ✓ 香味野菜（紫蘇、生姜など）やハーブ・スパイス・酸味で、
  減塩の物足りなさを感じにくくする。
- ✓ 水産加工品（スモークサーモン、しらす、干物、いくらなど）、
  畜産加工品（ベーコン、ハムなど）、漬物などの塩分の多い食材は控える。
- ✓ たれや醤油は、かけて使わず、小皿に少量用意してつけて食べる。
- ✓ 麺類の汁や煮物の煮汁などは残す。

コンビニやスーパーのお惣菜やインスタント食品、飲食店の食事は、美味しく感じるために、塩分量が多くなっています。
それらの頻度や量を減らし、できるだけ自炊しましょう。

©2022.Luce Co., Ltd.

あなたの塩分チェックシート

No.

年　月　日　年齢　歳　性別：　男　女

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	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
	つけ物、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/週以下	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
夕食で外食やお惣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
○をつけた個数		3点×　個	2点×　個	1点×　個	0点×　個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

チェック✓	合計点	評　価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。