

栄養成分表示で塩分をチェック！

食品のパッケージには、右のような「栄養成分表示」の中に「食塩相当量」が記載されています。食品を購入するときは、表示を参考に塩分の少ないものを選んだり、食べる量を調整するようしましょう。



※食塩相当量 = 塩分

栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.5g

減塩タイプの商品を使って、上手に適塩



★梅干しの場合

梅干し(普通) 梅干し(50%減塩)

食塩相当量(1個10g当たり) 2.2g → 1.1g 約1g減

減塩タイプの商品でも、
使いすぎ・食べすぎに注意！



★しょうゆの場合

濃口しょうゆ(普通) 濃口しょうゆ(40%減塩)

食塩相当量(大さじ1杯当たり) 2.6g → 1.6g 約1g減

『塩分○%カット』等の表示と
併せて、栄養成分表示を確認
しましょう。

宮 崎 県

今日から
あなたも

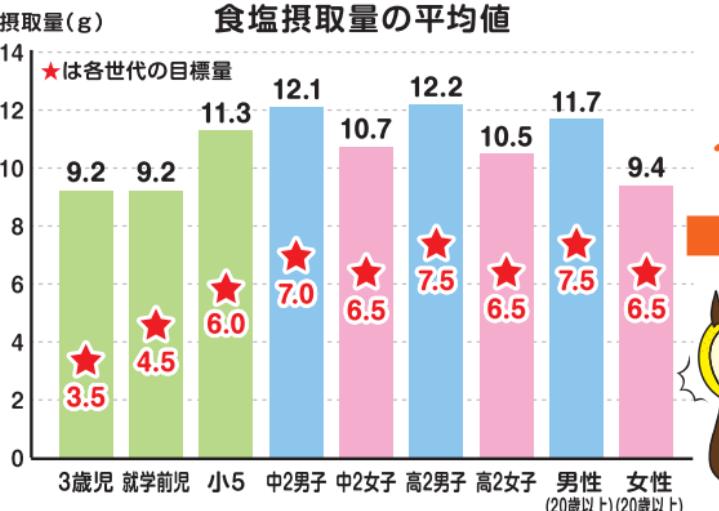
はじめませんか？

てき えん
適 塩 生活



宮崎県民は、塩分をとりすぎています

食塩摂取量の平均値



どの年代も目標量よりも
多く摂取しています

塩分をとりすぎると血圧が高
くなり、深刻な病気を引き起します。



脳卒中

心臓病

腎不全

おいしく適塩 ~ 食べるときのポイント ~

●料理・加工食品に含まれる塩分量



●食べるときのポイント

温かいうちに
食べる

温かい方が
味を感じやすい

調味料は
かけるよりつける

調味料を小皿に入れ
ちょっとだけつける

食卓に調味料を
置かない

近くにあると使いたくなる
始めから置かない

めん類の汁は残す

味見程度にして半分は残す
★全部残したら -3.2g
★半分残したら -1.6g

●控えめにしたい食品

漬け物や梅干し

1日1回にする
食べる量を減らす

肉の加工品

ハム・ウインナー
ベーコンは塩分多め

魚の加工品

干物・練り物・塩漬けは
塩分多め

インスタント食品

食べる頻度を減らす

おいしく適塩 ~ 調理のポイント ~

●調味料に含まれる塩分量 (小さじ1あたり)



★塩分が少ない調味料も使いすぎには注意! ★計量スプーンで、使いすぎ防止

●調理のポイント

酸味の利用

レモン・酢・ゆず
へべす

香辛料の利用

こしょう・七味
とうがらし
カレー粉・ゆず胡椒

薬味の利用

生姜・ニンニク
ねぎ・からし・わさび
しその葉

うま味の利用

かつお節・いりこ
干しいたけ・匂の野菜

香ばしさの利用

焼く・焙るなどで、
表面を軽く焦がす

汁物は具だくさん

汁の量が減って
塩分量が減る

味にメリハリを

1品にしっかり味付け
他は薄味にする

表面に味付け

舌に直接触れるので
味を感じやすい

★しょうゆや味噌を減らしてケチャップをプラス 塩分が減って、コクや酸味がプラス!

★調味料を減らして牛乳をプラス 塩分が減って、コクがプラス!