

塩分をひかえるために

あなたの塩分チェック

次の項目で思いあたることがありますか？

次のことに気をつけましょう

濃い味付けが好きですか？

・うす味をころがけて、慣れましょう。

焼魚や刺身、フライなどを食べる時、しょうゆやソースをたっぷりつけますか？

・下味が濃くついていることがあります。一口味をみて、たっぷりつけず、代わりに酢やレモンを足してみましょう。

みそ汁などの汁ものを一日に2杯以上飲んでいませんか？

・汁ものは、具たくさんにして一日1杯にし、汁を残しましょう。

かまぼこ、ハムなどは好きですか？

・塩分を多く含んでいます。ひかえましょう。

塩さけ、めんたいこ、塩辛、アジの干物などよく食べますか？

・塩分が多いので、塩をしていない生魚などにかえましょう。

つけもの、梅干、佃煮などが好きですか？

・塩分が多いのでひかえましょう。食卓におかないように…

めん類のスープをほとんど全部飲みますか？

・汁は残しましょう。

化学調味料(だしの素)を使いますか？

・化学調味料には、塩分が入っています。かつおぶしや干し椎茸などを使いましょう。

すしや味ごはんをよく食べますか？

・塩分を多く含んでいます。回数を減らすなど、ひかえましょう。

食品の塩分量

かまぼこ 50g



1.1g

ちくわ 1/2本
50g



1.1g

ロースハム 40g



1.0g

塩さけ 50g



0.9g

めんたいこ 1腹
50g



2.8g

あじ開き 1尾
60g



1.0g

たかな漬け 25g



1.5g

梅干し 1個
10g



2.2g

のり佃煮 25g



1.5g

即席ラーメン 1袋



6.4g

一日塩分 6g未満 を目標に！

まず塩分の多い食品を
ひかえましょう