

少しの工夫で大きな差！ 塩分摂取量を 減らすヒント



point!

- ✓ **麺類のつゆやスープは残す**
スープを残すと塩分摂取量が大幅に変わる

スープを飲む量

塩分量

全部飲む	4.0g～7.0g
半分飲む	2.0g～3.5g
1/3 飲む	1.5g～2.5g

最大差
5.5g

- ✓ **調味料はかけずに「つける」**

- ✓ **料理の味付け・食べる温度を意識する**



熱いものは熱く、冷たいものは冷たくして味をハッキリ
塩分以外の調味料を工夫して味をハッキリ

- こしょう、スパイス、ハーブなどの香辛料を上手に使う
- 酢、レモン、ゆずなどの酸味をきかせる

- ✓ **塩分の多い食品を控える**
栄養成分表示の「ナトリウム」「食塩相当量」をチェック

標準栄養成分表
1食(96g)当たり

エネルギー	425kcal
たん白質	10.1g
脂質	18.6g
炭水化物	54.3g
ナトリウム	2.5g
(食塩相当量 6.4g)	



表示がナトリウム量のみの場合は以下の式で食塩量に換算できます
食塩量 = ナトリウム量 (g) × 2.54

