

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「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
食塩相当量	6.4g

