



家族みんなで塩を減らそう

塩 マイナス3g

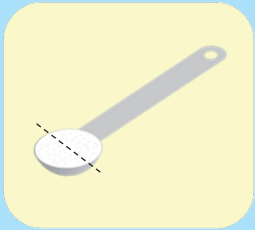


とりすぎは良くない！と分かっていても、減らしにくいのが塩ですよね
ちょっとした工夫で、簡単に「塩 マイナス3g」できます



塩3g ってどのくらい？

3g のめやすを覚えましょう



食塩 小さじ1/2



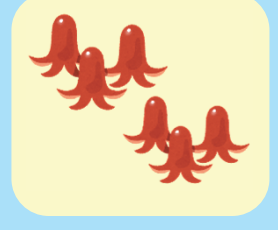
しょうゆ 大さじ1



ラーメンスープ
1/2杯



インスタントスープ
2杯



ウインナー 6個

調味料を変えてマイナス3g！

毎日使う調味料を変えるだけで、マイナス3g できます



こいくち醤油 大さじ1
(食塩2.6g)

↓
ポン酢 大さじ1
(食塩1.3g)

-1.3g



こいくち醤油 大さじ1
(食塩2.6g)

↓
減塩醤油 大さじ1
(食塩1.4g)

-1.2g



味噌 大さじ1
(食塩2.1g)

↓
減塩味噌 大さじ1
(食塩1.8g)

-0.3g



コンソメ 小さじ1
(食塩1.3g)

↓
減塩コンソメ 小さじ1
(食塩0.7g)

-0.6g

よく食べる食品の食塩量を知ろう！



ご飯 (1杯)
(食塩0g)



食パン (6枚切1枚)
(食塩0.7g)



うどん (1杯・汁含む)
(食塩5~6g)



みそ汁 (1杯)
(食塩1.5g)



塩鮭・甘口 (1切)
(食塩1.4g)



納豆 (1パック・たれ付)
(食塩0.7g)



梅干し (1つ)
(食塩1.8g)



ふりかけ (小袋)
(食塩0.2g)



ポテトチップス (60g)
(食塩0.6g)

※食塩量は商品や調理方法によって異なるため、目安としてください
※栄養成分表示を見ると、その食品の食塩量が分かります

なぜ マイナス3g なの？

宮城県の成人男性の食塩摂取量は11.9gで、
1日の目標量を大きく上回っています。
まずは1日**マイナス3g**から始めよう

1日の目標量
男性7.5g未滿
女性6.5g未滿

※日本人の食事摂取基準2020年版

減塩すると、いいことあるよ！



□ 素材の味がよく分かる

調味料も節約でき、味覚が育ちます

□ 病気予防


高血圧を改善・予防できます

★大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ★ 食卓は野菜プラス100g 塩マイナス3g

【作成】大崎栄養士会・栗原栄養士会・宮城県大崎保健所

あなたの塩分チェックシート

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。