

家族みんなで塩を減らそう 塩 マイナス3g

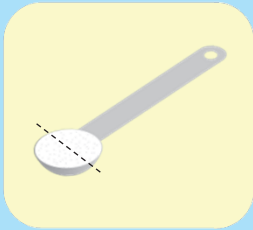


とりすぎは良くない！と分かっているけど、減らしにくいのが塩ですね
ちょっとした工夫で、簡単に「塩 マイナス3g」ができます



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 2.6 g)

↓
ポン酢 大さじ 1
(食塩 1.3 g)

− 1.3 g



こいくち醤油 大さじ 1
(食塩 2.6 g)

↓
減塩醤油 大さじ 1
(食塩 1.4 g)

− 1.2 g



味噌 大さじ 1
(食塩 2.1 g)

↓
減塩味噌 大さじ 1
(食塩 1.8 g)

− 0.3 g



コンソメ 小さじ 1
(食塩 1.3 g)

↓
減塩コンソメ 小さじ 1
(食塩 0.7 g)

− 0.6 g

よく食べる食品の食塩量を知ろう！



ご飯 (1 杯)
(食塩 0 g)



食パン (6 枚切 1 枚)
(食塩 0.7 g)



うどん (1 杯・汁含む)
(食塩 5 ~ 6 g)



みそ汁 (1 杯)
(食塩 1.5 g)



塩鮭・甘口 (1 切)
(食塩 1.4 g)



納豆 (1 パック・たれ付)
(食塩 0.7 g)



梅干し (1 つ)
(食塩 1.8 g)



ふりかけ (小袋)
(食塩 0.2 g)



ポテトチップス (60 g)
(食塩 0.6 g)

※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 11.9 g 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 7.5 g 未満
女性 6.5 g 未満
※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。