



調味料はかけずにつけよう！ ～塩分のとり方に気を付けよう～



刺身に醤油を

かける



-0.3g

かける＝約小さじ1
塩分量：0.9g

刺身に醤油を

つける



つける＝約小さじ1/3
塩分量：0.3g

おすすめ！



一滴ずつ出る
タイプ
2滴

＝塩分量 **0.08g**



スプレータイプ
2ﾌｯｼｭ

＝塩分量 **0.02g**



減塩醤油
小さじ1
＝塩分量 **0.5g**

とんかつにソースを
かける



-0.7g

かける＝約大さじ1強
塩分量：1.0g

とんかつにソースを
つける



つける＝約小さじ1
塩分量：0.3g

外食時、汁物・麺類の汁は残そう！ ～塩分のとり方に気を付けよう～



味噌汁1杯
塩分量：1.5g

-0.8g

塩分量
：**0.7g**

その他減塩ポイント



家庭では 100c のだし汁に**小さじ1弱の味噌**が理想です。具たくさんにして**野菜を多く**入れましょう！**減塩味噌**もおすすめです。



かけそば1杯
塩分量：5.0g

-1.8g

塩分量
：**3.2g**

かけそばより**もりそば**の方が塩分が少ないです。

もりそば
塩分量：**2.8g**



つけ汁も残すと塩分は少なくなります。



ラーメン1杯
塩分量：7.1g

-2.5g

塩分量
：**4.6g**

替え玉だけで**+0.4g**の塩分に！

麺にも塩分が含まれています。

スープは 塩味>味噌味>醤油味>豚骨味の順に塩分が高いです。



汁を半分残す