



外食や加工品の“塩分”に要注意!

外食やインスタント食品、ファストフードなどの加工食品には目に見えない食塩（ナトリウム）が多く含まれています。

普段何気なく食べている食品にどのくらいの食塩が含まれているか知っていますか？実際に見ていきましょう。

（商品によって塩分が異なるため、食品に付いている栄養成分を見るようにしましょう。）

外食



牛丼
824kcal

塩分
3.8g



握りずし
(しょうゆ含む)
514kcal

塩分
3.7g



ミート
スパゲッティ
652kcal

塩分
4.4g



ハンバーグ
629kcal

塩分
2.1g

インスタント食品



カップラーメン
(スープ含む)
353kcal

塩分
4.8g



カップ焼きそば
544kcal

塩分
3.6g



カップみそ汁
30kcal

塩分
2.0g



レトルトカレー
279kcal

塩分
2.7g

コンビニ



コンビニ弁当
751kcal

塩分
3.4g



おにぎり(梅)
164kcal

塩分
1.1g



サンドイッチ
353kcal

塩分
1.8g



肉まん
260kcal

塩分
1.2g

ファストフード



ハンバーガー
260kcal

塩分
1.9g



フライドポテト
424kcal

塩分
1.1g



ピザ(1/8切れ)
144kcal

塩分
0.5g



フライドチキン
237kcal

塩分
1.7g

毎日の食事のできる減塩の工夫

◆ しょうゆや味噌を“減塩”のものに変える



しょうゆ(濃口)	大さじ1(18g)あたり	2.6g
減塩しょうゆ	大さじ1(18g)あたり	1.4g
赤味噌	大さじ1(18g)あたり	2.3g
減塩味噌	大さじ1(18g)あたり	1.8g

◆ 麺類の汁は飲み干さないようにする



うどんやそば、ラーメンの汁には、約5~10gの塩分が含まれています。

汁を残すことによって2/3(3~6g)の減塩ができます!

◆ かつお節や昆布など天然のだしのうまみを利用しよう



汁物や煮物には調味料がつきものです。かつお節や昆布、しいたけなどのだしをやや濃いめにとって使用すると、薄味でもおいしく減塩することができます。



日本人はカリウムが不足している！？

野菜や果物に多く含まれている“カリウム”は体内の余分な食塩（ナトリウム）を尿中に排泄し血圧を下げる働きがあります。

しかし、日本人はこの“カリウム”が不足しています。

普段の食事から意識して野菜や果物、大豆、牛乳を取り入れましょう！

〈カリウムを多く含む食品〉



トマト

1個 (150g)
315mg



ほうれん草

1/2束 (80g)
552mg



バナナ

1本 (100g)
360mg



アボカド

1/2個 (125g)
900mg



牛乳

200ml
315mg



納豆

1パック (40g)
264mg

カリウム

1日の摂取基準量

男性 **3,000mg 以上**

女性 **2,600mg 以上**

日本人の食事摂取基準
(2020年版)より

日本人の1日のカリウム摂取量

男性 2,387mg、女性 2,220mg

(令和元年国民健康・栄養調査より)

いつもの食事にプラス 1品してみましょう！



つくってみよう！ 減塩レシピ

和風豆腐グラタン

【材料】(2人分)

木綿豆腐	1/2丁 (150g)	
アボカド	1/2個	
ミニトマト	5個	
A	合わせ味噌	大さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	酒	大さじ 1
	砂糖	小さじ 1
ピザ用チーズ	40g	



【栄養価】(1人分) エネルギー：261kcal 塩分相当量：1.2g

【作り方】

- ① 木綿豆腐は1cm角のサイコロ状に切り、キッチンペーパーで包む。耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ② アボカドは半分に切り、種をとって皮をむき1cm角に切る。ミニトマトはへたをとり半分に切る。
- ③ ボウルにAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に①、②を並べ、③を回しかけピザ用チーズを散らす。
- ⑤ トースターで7分程焼く。



この1皿でカリウムが1日の1/5にあたる約600mgが摂れます。アボカドやトマトの他にも好きな野菜を入れられます。

第2次たじみ健康ハッピープラン (食生活の行動目標)

乳幼児期～思春期 (0～19歳) : うす味になれる
青年期～高齢期 (20歳以上) : うす味にする

