

正解は…

男性7.5g未満 女性6.5g未満

主な食品の塩分量

とりすぎ注意!



5.9g

※製品によって異なります。
※スープも全部飲んだ場合

カップラーメン



1.9g(5本)

※製品によって異なります。

ソーセージ

※食品成分表2020参照

こんなものにも食塩が!



食パン(1枚/6枚切り)
0.7g



にんにくチューブ(10g)
0.5g



料理酒(大さじ1)
0.4g

※食品成分表2020参照

食べてダメ!ということはありませんが、
減塩を心がけましょう!

減塩のポイントは次へ →

💡 減塩のポイント 💡

高血圧予防！むくみ予防！

1. 麺類の汁は残す

汁に塩分が多いので、なるべく残すようにしましょう！
(汁が美味しいんですけどね🥺)

2. 酸味や辛味を活かす

お酢やレモン汁などの酸味、胡椒や一味などの香辛料を活用すれば薄味をカバーできます！

3. スープは具沢山に

味噌汁などのスープは具沢山にすることで、
汁の量が減らせるので減塩に
(具材の栄養素もとれます)



4. ダシを効かせる

ダシ×塩分でより美味しさを感じることができます👏

5. 加工食品はほどほどに

ベーコン、キムチなどの加工食品は便利ですが、
塩分量が多いので食べ過ぎには注意！

6. 減塩の調味料を使おう

味噌や醤油などよく使う調味料を
減塩タイプのものにするのもOK!
※使いすぎは禁物！

7. 野菜や果物を食べる



野菜や果物に多く含まれている『カリウム』は、
余分な塩分の排泄を促してくれます！