

気軽にできる減塩

～日々の工夫で減塩に取り組もう！～

1日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準 2025年版より）

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満（高血圧の人は 6.0g 未満）

実際の日本人の食塩摂取量（令和5年国民健康・栄養調査より）

男性 10.7g 女性 9.1g

目標量に比べ、摂取量は約 3g 多い状況です

減塩は、「小さなことをコツコツと」続けることが大切です

食材の選び方

主食

主食に含まれる塩分にもご注意を！

例えば、白米より、パン、麺は塩分が多く含まれています。

白米を食べた時と比べ、パン、麺、味付きご飯（炊き込みご飯、チャーハンなど）を主食にし、おかずも食べると、塩分の摂取量が多くなってしまいます。



白米 塩分 0.0g



食パン 6枚切り 1枚
塩分約 0.7～0.8g



チャーハン 1人前
塩分約 2.5g



アジの干物 1枚
塩分約 3g

ちくわ 1本
塩分約 0.6g



ロースハム 30g
塩分約 1g

おかず

できるだけ「生鮮食品」を選ぶ！

加工品（干物、ハム・ベーコン、ちくわなど練り製品）は、保存性や美味しさのため塩分が、生鮮食品より多く含まれています。栄養成分表示を参考にしてみましょう。

食べ方の工夫

ラーメンやうどん・そばなどの汁は

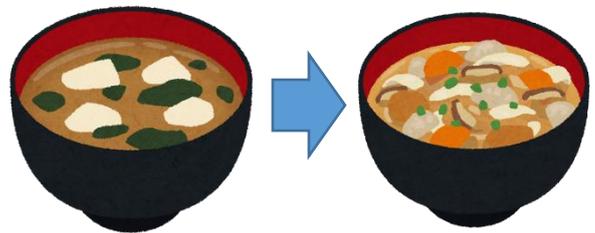
飲まずに残す

汁には多くの塩分が含まれています。汁を飲むほど、塩分摂取量は上がります。穴あきレンゲの使用など。



みそ汁などの汁物は具たくさんにする

具たくさんにすることで、汁の量が減ります。同じ汁椀 1 杯でも、汁の量が減ることで塩分摂取量を減らす事ができます。



漬物、梅干し、つくだ煮などは食べる量を減らす

1 回に食べる量を、5 切れから 3 切れに、2 個から 1 個に減らしたり、1 日に食べる回数を減らすなど取り組みましょう。



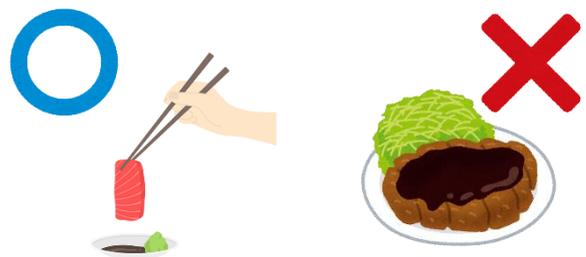
たくあん、きゅうりの漬物 1 切れ
(約 10g) 塩分 0.2~0.3g
なすの漬物 1 切れ (約 10g)
塩分 0.1~0.2g



梅干し 1 個 (約 20g)
塩分約 1~3.5g

調味料は「かける」よりも「つける」

フライのソース、刺身のしょうゆなどは、かけずに別の小皿に出してつけて食べるようにしましょう。また、片面につけるようにすると効果的です。



※塩分量は目安です。商品によって異なりますのでご了承ください。

だし、香辛料、薬味などを利用して



かつお節、昆布などのうま味や、酢、レモンなどの酸味で、薄味でも美味しく食べられます。

引用文献：厚生労働省、「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

厚生労働省、令和 5 年国民健康・栄養調査結果の概要