

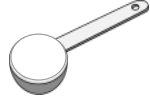
1日あたり食塩相当量の摂取基準 目標量 日本人の食事摂取基準（2015年版）

男性:8.0g/日未満 **女性:7.0g/日未満**

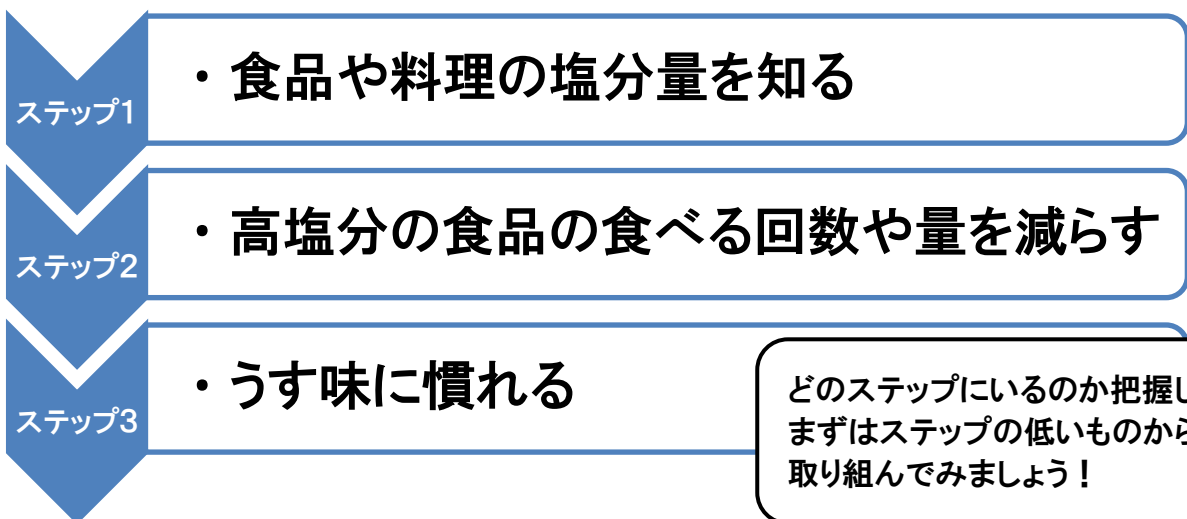
高血圧の予防、治療のためには **6g/日未満**の食塩摂取量が望ましいことから、できるだけこの値に近づくことが目標となりました。

* 食塩摂取量の平均値（20歳以上） 男性 10.8g 女性 9.2g
〔平成28年度国民健康栄養調査〕

(目安)
小さじ
1杯 = 6g



減塩のための3つのステップ！



どのステップにいるのか把握し、まずはステップの低いものから取り組んでみましょう！



< 食べる時のポイント >

< 作るときのポイント >

● ソースやしょうゆは味をみてから使う

そのままでもおいしい場合があります。必ず、必要かを確認してから、必要な際に適量の使用に留めましょう。



● だしをしっかりとることで塩やしょうゆが少なくてもおいしくいただけます

だしをしっかり取ると、旨味で味付けを濃くなくておいしくいただけます。



● かけしょうゆではなく、つけしょうゆで

刺身などしょうゆをかけて食べるより、付けて食べる方が減塩になります。



● 酸味や香辛料等の活用

レモンやカボスなどの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、ゆずやみょうがなどの香りを活かすことで、薄味でもおいしくいただけます。



● つけしょうゆは両面ではなく、片面のみ

刺身やお寿司はネタの片面のみにしましょう。



● 汁物の味付けは2〜3口目でおいしく感じる味付けを

一般的に1口目でおいしいと感じる味付けは濃いといわれています。2〜3口、口にした時においしいと感じる味付けに努めましょう。

