

## ●減塩調味料を上手に活用

減塩したいけれど、薄味はちょっと… そんなときは、いつもの調味料を“減塩タイプ”に替えることから始めてみませんか？

**減塩調味料ってどんなもの？** しょうゆやみそ、めんつゆなどには、通常の商品より塩分を抑えた商品があります。



しょうゆ



みそ



めんつゆ



だし



コンソメ



鶏がらスープ

さまざまな減塩・塩分控えめ商品が販売されています。

## 選ぶときは“食塩相当量”をチェック！

栄養成分表示（100g当たり）

|              |             |
|--------------|-------------|
| エネルギー        | 〇〇kcal      |
| たんぱく質        | 〇.〇g        |
| 脂質           | 〇.〇g        |
| 炭水化物         | 〇.〇g        |
| <b>食塩相当量</b> | <b>〇.〇g</b> |

同じ種類の調味料でも、商品によって塩分量は異なります。パッケージの「栄養成分表示」を見て、「食塩相当量」を確認しましょう。



「〇%減塩」だけでなく、実際の食塩相当量を見るのがポイント！

**使いすぎは、  
注意しましょう**

減塩タイプでも、使う量が増えれば摂る塩分も増えます。



減塩タイプに替えても使う量は増やさない。

**おいしく減塩する3つのコツ** できることから試して、おいしく続けていきましょう。

### ① かけるより、つける



小皿に取ると、使いすぎを防げます。

### ② 酸味や香りを活用



酢、レモン、しょうが、ねぎ、香辛料などを使いましょう。

### ③ だし・うま味を活用



塩味だけに頼らなくても、おいしく食べられます。

## 1日の食塩摂取目標量

これは1日あたりの目標量です。毎日の食事で少しずつ意識しながら、1日全体で食塩をとりすぎないように、注意できるといいですね。



成人男性

**7.5g未満／日**



成人女性

**6.5g未満／日**

高血圧や慢性腎臓病の重症化予防では

**6g未満／日**

※減塩調味料の中にはカリウム塩を使用した商品もあります。カリウムの摂取を制限されている方は、商品の表示を確認し、医師・管理栄養士にご相談ください。

♪管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】♪