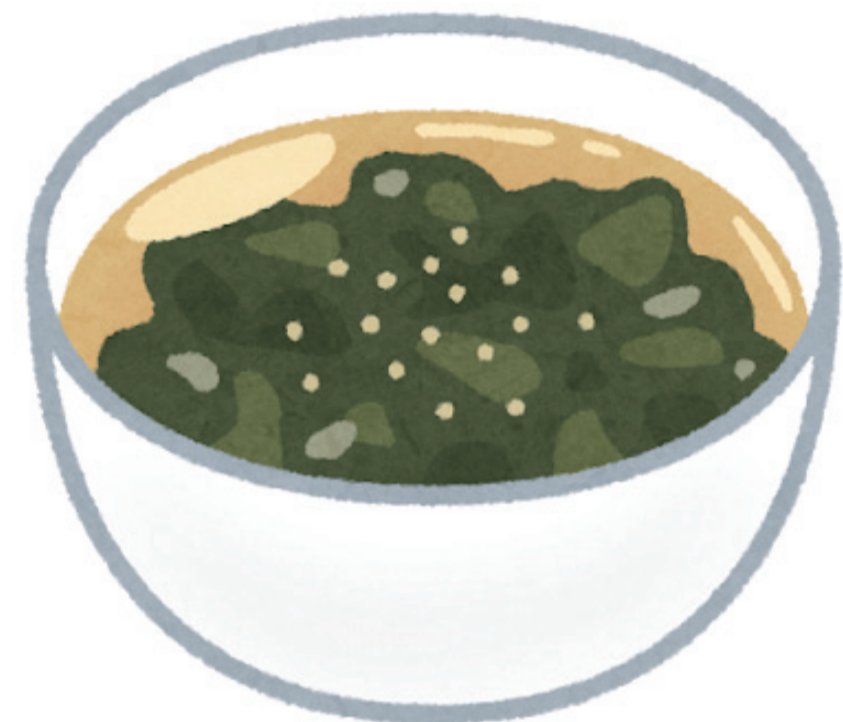


減塩の工夫（汁物・漬物）

【汁物】



みそ汁
(1杯)
約**1.5**g



わかめスープ
約**1.4**g

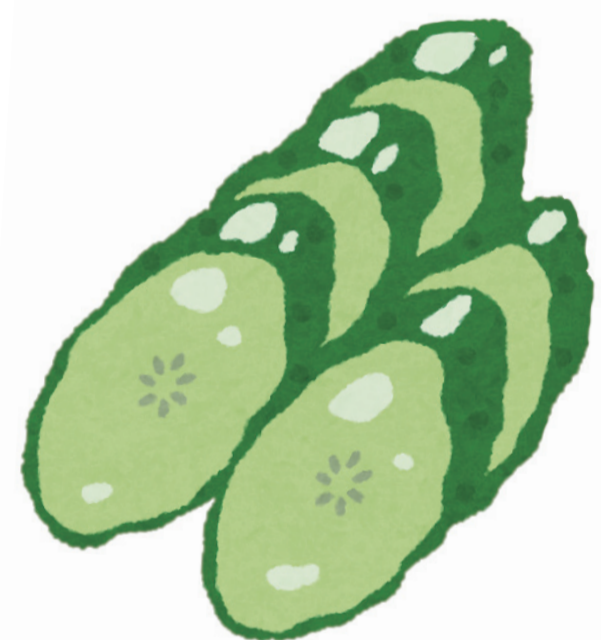


即席みそ汁
約**2.0**g

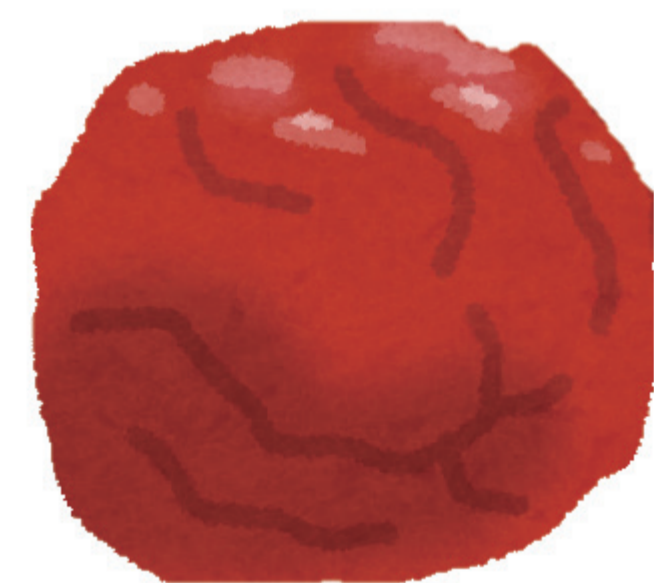


- 汁ものは1日1杯まで
- だしを効かせる
- 具たくさんにする
- 小さい汁椀にする
- 付属のみそを半分だけ使う

【漬物】



ぬか漬け5切れ
約**1.6**g
浅漬け5切れ
約**0.8**g



梅干し1粒
約**2.2**g



しょうがの
酢漬け15g
約**0.5**g



- 小皿に少量(2切れ程度)
- 浅漬けにする
- 酢漬けにする

減塩の工夫（加工品・塩蔵品）

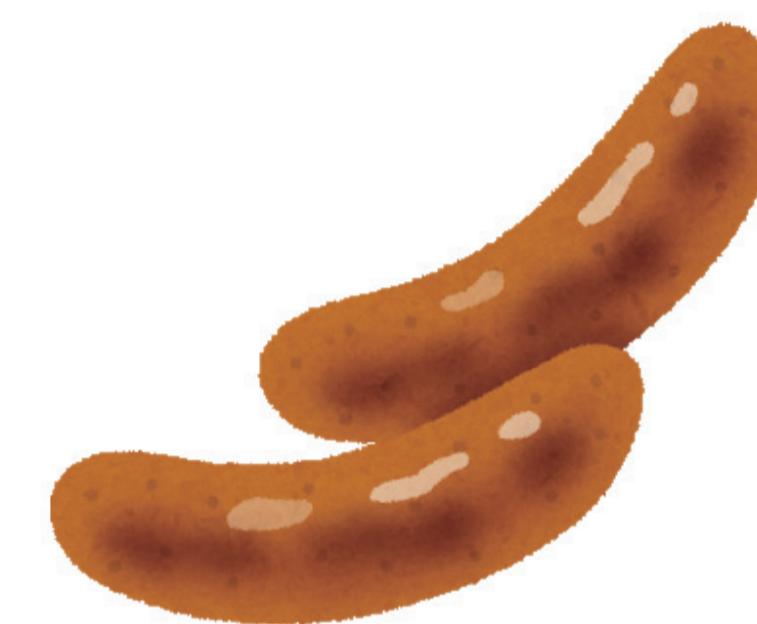
【加工品】



ちくわ30g
約**0.7**g



ハム1枚
約**0.3**g



ウィンナー2本
約**1.0**g



- 食べる頻度を少なくする
- 副菜等で少量使う
- 茹でる
- ケチャップ等を使わない

【塩蔵品】



アジの干物
約**1.4**g



甘塩さけ80g
約**2.2**g



- 塩さけではなく生さけを使う
- 新鮮な食材を使い薄味に仕上げる

調味料を計量し、使用量を確認しましょう

調味料の食塩相当量

食品名	目安量	食塩(g)	食品名	目安量	食塩(g)
塩	小さじ 1/6	1	和風ドレッシング (ノンオイル)	大さじ1	1.1
濃口しょうゆ	小さじ1	0.9	ケチャップ	大さじ1	0.5
薄口しょうゆ	小さじ1	1	マヨネーズ	大さじ1	0.2
減塩しょうゆ	小さじ1	0.5	めんつゆ(2倍)	大さじ1	1.1
みそ(淡色)	小さじ1	0.7	ポン酢	大さじ1	1.5
麦みそ	小さじ1	0.6	白だし	大さじ1	1.4
減塩みそ	小さじ1	0.3	カレールウ	1皿分	1.9
中濃ソース	小さじ1	0.4	コンソメ(固形)	1個	2.3
とんかつソース	小さじ1	0.3	和風だしの素	小さじ1	1
ウスターソース	小さじ1	0.5	バター	小さじ1	0.1

減塩の工夫（麺類）

【麺類】



- めんのつゆは飲まない
- つゆはかけるよりつけ汁にする
- ネギやわさびなど薬味を使う



かけうどん
約**5.5g**



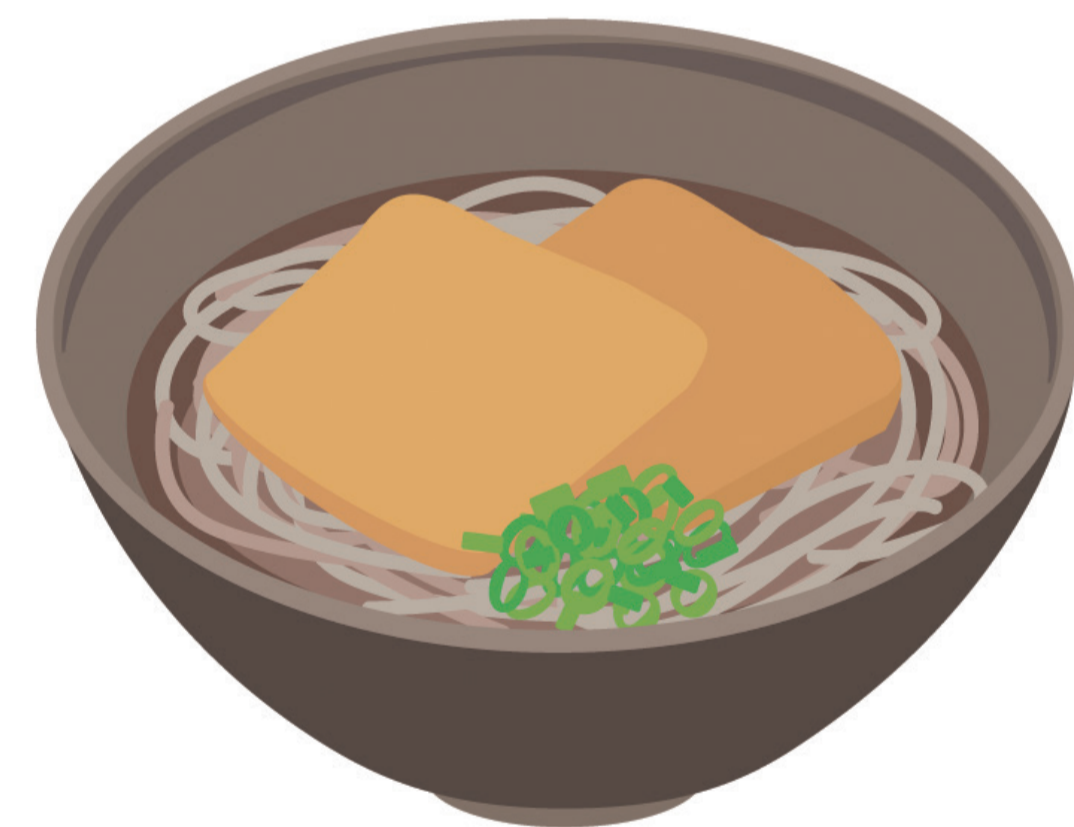
ざるそば
約**2.7g**



ラーメン
約**6.5g**

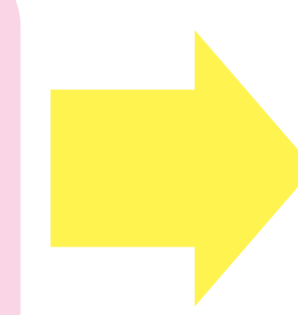
きつねそば

- そば茹 190g
- 油揚げ 15g
- ねぎ 5g



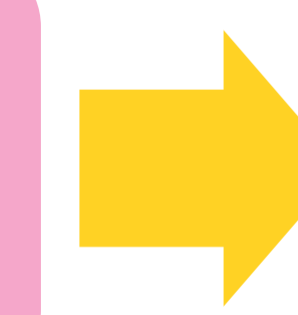
めんと具だけ食べた時の塩分摂取量

1.3g



つゆを半分飲んだ時の塩分摂取量

2.2g



つゆを全部飲んだ時の塩分摂取量

3.0g

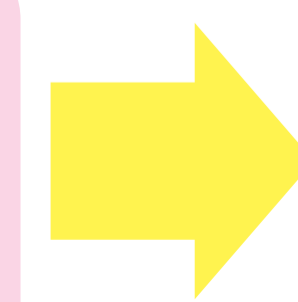
しょうゆラーメン

- 中華めん茹 180g
- チャーシュー 30g
- メンマ 20g
- ねぎ 15g



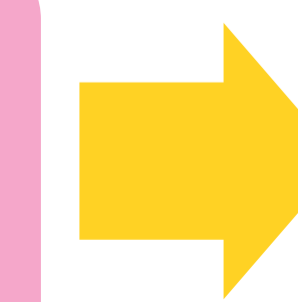
めんと具だけ食べた時の塩分摂取量

1.8g



つゆを半分飲んだ時の塩分摂取量

3.9g



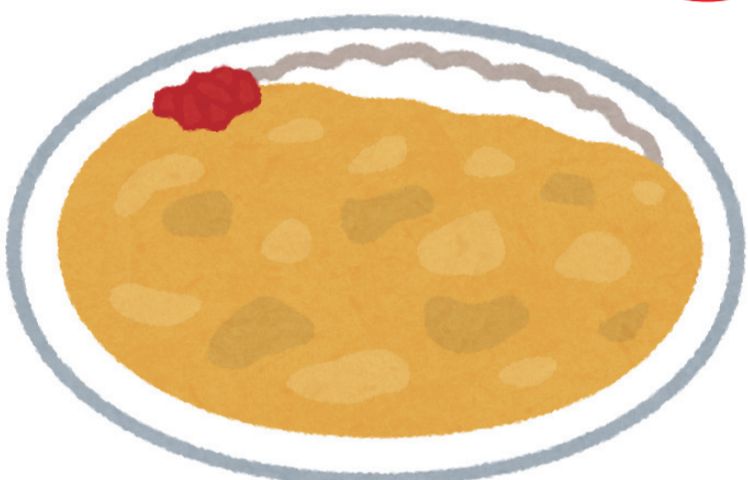
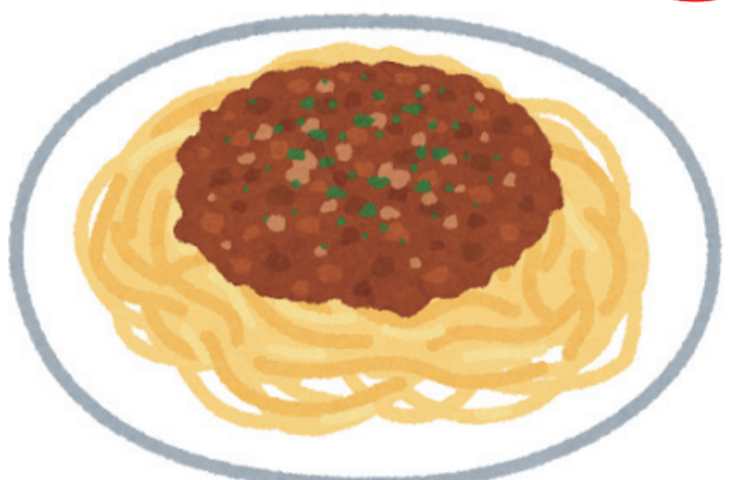
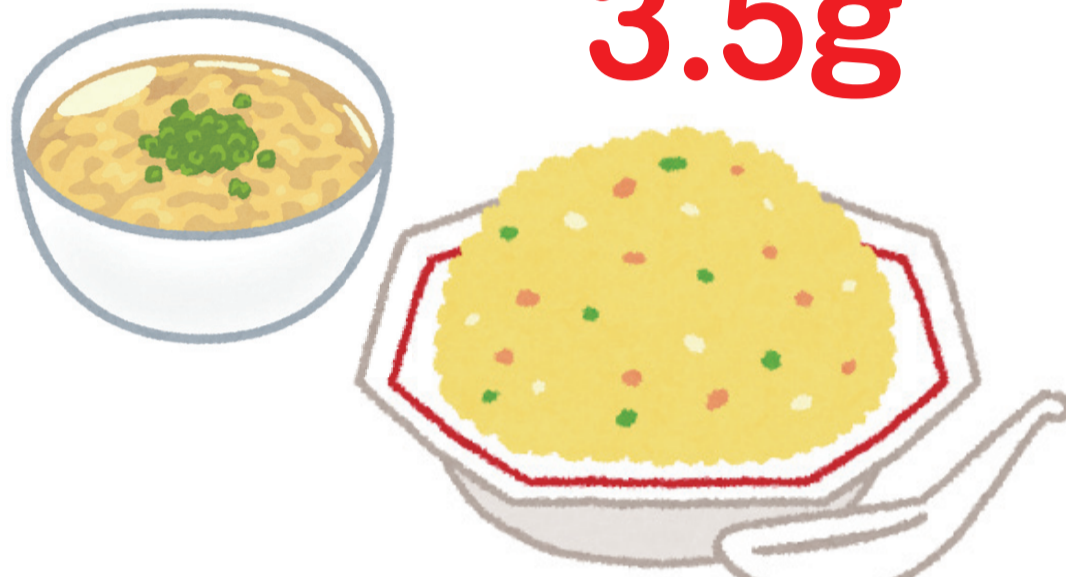




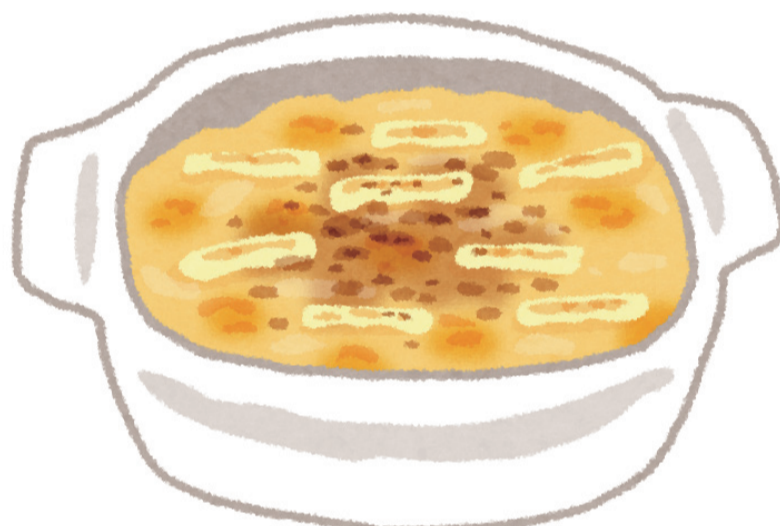




つゆを全部飲んだ時の塩分摂取量

6.0g

減塩の工夫（外食・中食）

外食の例

ざるそば 2.7g 	寿司 3.7g 	カレーライス 5.4g 	ミートソース 5.2g 	炒飯+スープ 3.5g 	餃子 2.5g 
かつ丼 3.1g 	天丼 4.1g 	煮込みハンバーグ 2.5g 	グラタン 2.1g 	麻婆豆腐 4.3g 	チンジャオロース 2.7g 

弁当・総菜の例

幕ノ内 3.5g 	ひじき煮 0.8g 
---	--

●●弁当 1食(△g) 当たり
 エネルギー ○○○kcal
 たんぱく質 ○○g
 炭水化物 ○○g
 食塩相当量 〇.〇g



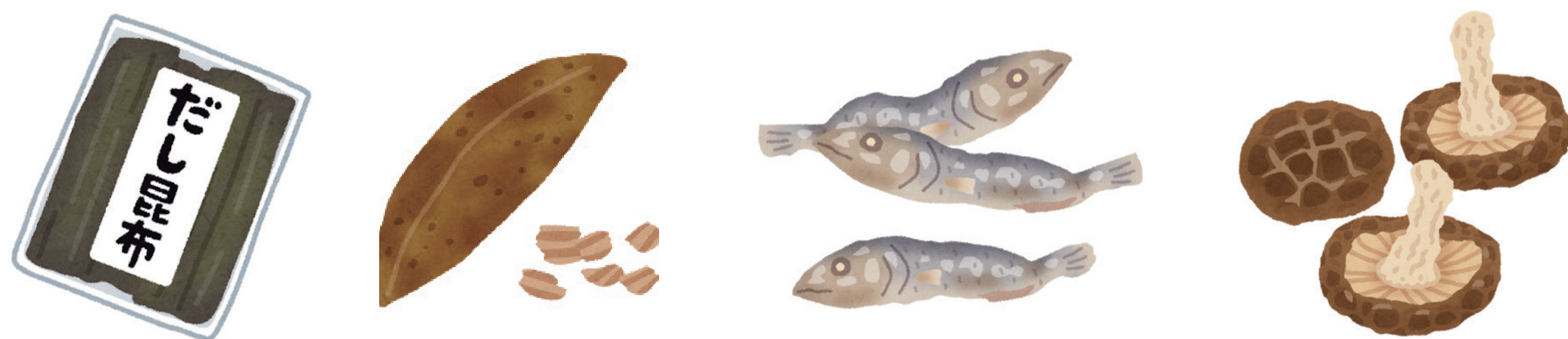
とちぎのヘルシーグルメ
推進店



- ・栄養成分表示の「食塩相当量」確認
- ・「とちぎのヘルシーグルメ推進店」
(野菜の量や栄養成分表示店)利用

塩分を控えた食品の利用

だしの旨味で満足感を補う



香辛料を上手に使って、
味にアクセントを



酢などの酸味を利用し、さっぱりと



香味野菜で風味を強化する



油の風味を
生かす



減塩調味料の
活用



(カリウム制限がある場合は注意して使用する)

新鮮なものや旬のものを
活用して食材の持ち味を生かす

