

地域の皆様へ

2025年3月

介護老人保健施設 みやぎの郷より

塩分とりすぎていませんか？

【1日あたりの食塩目標量を知っていますか？】

		
男性 15歳以上 7.5g未満	女性 15歳以上 6.5g 未満	高血圧症の人 6.0g未満

実際には 男性 10.9g 女性 9.3g を摂取しています

【どのくらいの食塩が含まれているでしょう】

 ラーメン1杯 個 (食塩) 6.0~7.0g	 食パン(6枚切り)1枚 0.8g	 ロールパン 2 1.0g
 醤油大さじ 1杯 (食塩) 2.6g	 中濃ソース大さじ 1杯 1.0g	 ケチャップ大さじ 1杯 0.5g

○食塩の量を確認したいときは栄養成分表示を見ましょう。

スーパーやコンビニなどで売られているお弁当や総菜、お菓子などの袋や容器に表示されています。100g(ml)あたりと書いている場合は、その食品の量に合わせて計算します。

【食塩を適切に取る方法】

○買い物での工夫

お店で食品やお弁当を買う時は、栄養成分表示をチェックする。

「食塩控えめ」、「減塩」などと書かれている食品は、通常の商品よりも食塩量を減らして作られています



○食べる時の工夫

調味料は かける ではなく つける。

※塩は「つける」とつけすぎてしまうので、指でパラパラとかけるが○



加工食品の摂りすぎに注意。

ハムやベーコン、ウインナーなどには食塩が多く含まれています。

麺類のスープは出来るだけ残す。



汁物は具沢山にする。

具沢山にすることで食材の旨みを活かすことができます。
また、具が増えることで汁の量も減り、さらに減塩になります。



味付けに工夫を。

うま味(かつお節、昆布など)
酸味(酢、レモンなど)
辛み(胡椒、唐辛子、カレー粉など)

} などを活用して！