



おいしい減塩食で  
健康生活推進事業

■お問い合わせ: 呉市保健所 健康増進課  
西保健センター ☎ 25-3542 東保健センター ☎ 71-9176  
子育て施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課

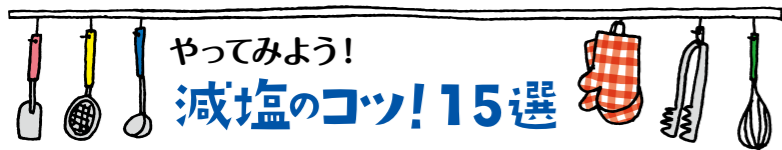


やってみよう!

# 減塩のコツ! 15選

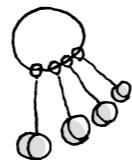
呉市民の幅広い年代の方々から  
”あなたのとおきの減塩方法”を募集し  
15のコツをまとめました!!

私はこれで  
減塩できました!

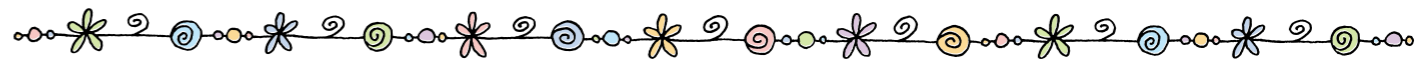


やってみよう!

減塩のコツ! 15選

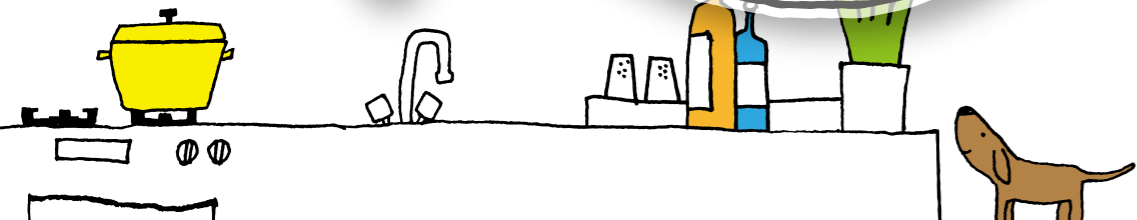
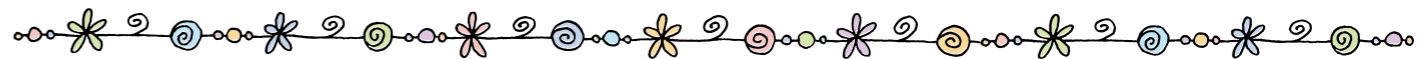


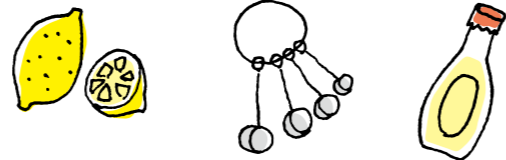
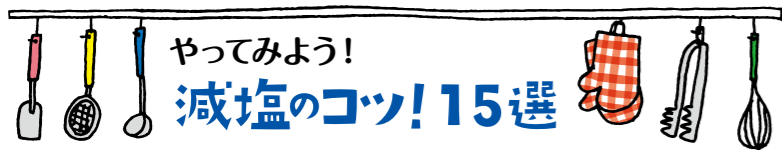
“できそうなこと”をみつけて  
チャレンジしてみましよう!



## 目次

|         |   |        |     |
|---------|---|--------|-----|
| 調味料を減らす | ① | 味付け    | ⑤-⑦ |
| 酢を使って   | ② | 漬物     | ⑧-⑨ |
| だし      | ③ | 道具を使って | ⑩-⑪ |
| 薬味      | ④ | その他    | ⑫-⑮ |

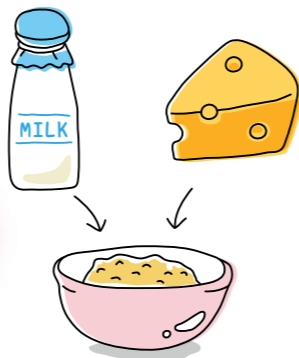




## 調味料を減らす

餃子の具に塩・こしょうではなく、牛乳やチーズを入れて味をつける  
【59歳女性】

チーズの塩分で餃子のたれがなくてもおいしいよ!



## 酢を使って

煮物、炒め物に酢を使う  
【67歳女性】

たとえば…

煮物に入れてしょうゆを少なく!



焼き魚にかけて塩・しょうゆを少なく!



酢の酸味が塩味を引き立てます

レモンでもOK!

1

### 1 塩分〇×クイズ

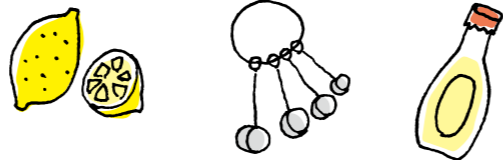
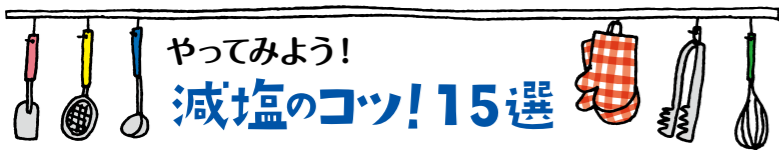
料理酒には塩分が含まれている。〇か×か。

### 1 クイズの答え

料理酒には2%程度の塩分が含まれています。

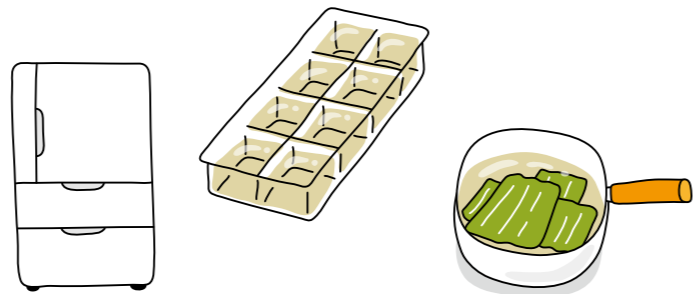
2






### だし

だしを冷凍しておく  
【26歳女性】



ちょっとだしを使いたい時に  
便利です

気をつけて   
粉末だしの素1g (味噌汁1杯分) には  
塩分約0.4gもあります!



### 薬味

野菜などの和え物は塩の代わりに  
こしょう・レモンなどで変化をつける  
他にも…

薬味を足して  
味にアクセントをつけよう!



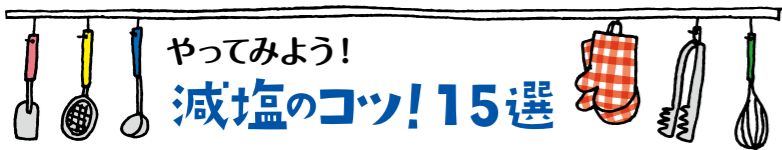
### 2 塩分〇×クイズ

ポン酢は大さじ1杯で塩分1g未満である。〇か×か。

### 2 クイズの答え ×

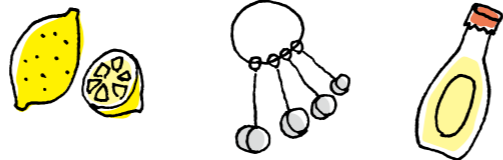
ポン酢は大さじ1杯で塩分約1.5gあります。





やってみよう!

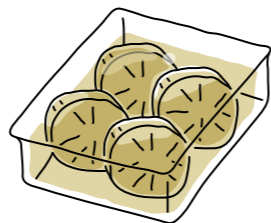
## 減塩のコツ! 15選



### 味付け

大根の煮物等, 普段の2/3の味付けにする

やわらかくなったら保存用パックに煮汁ごと入れ, 味を含ませる【26歳女性】

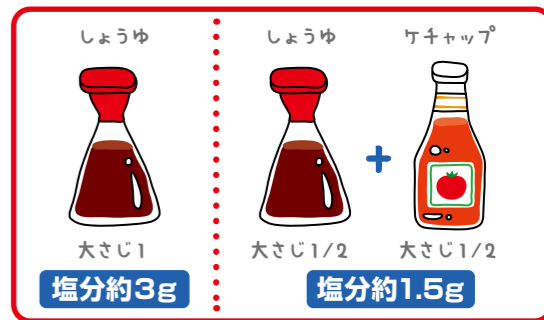


作り置きしやすく  
保存もできますよ

### 味付け

肉じゃがにしょうゆだけでなくケチャップも入れて味付ける  
砂糖も減らせるし味もマイルドでおいしいです【60歳女性】

ケチャップの塩分量は  
しょうゆの約1/5です!

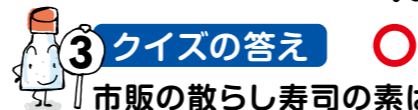


5



### 3 塩分〇×クイズ

市販の散らし寿司の素は1人前塩分2.0g以上ある。〇か×か。

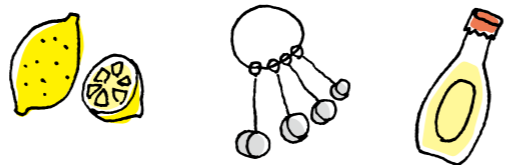
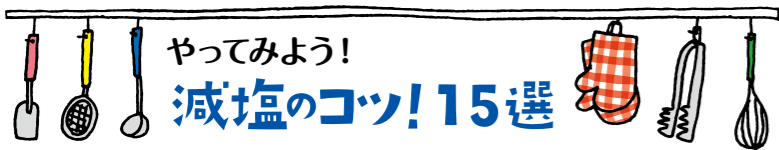


### 3 クイズの答え

〇

市販の散らし寿司の素は1人前塩分2.9gあります。

6

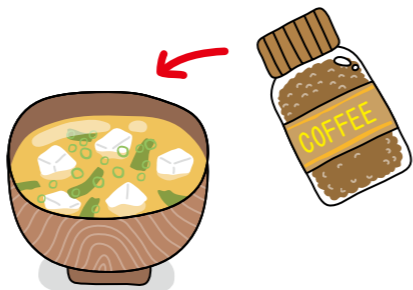


## 味付け

味噌汁の味噌は少なめで薄味にし、そこにインスタントコーヒーをほんの少し入れると見た目にもおいしいよ

【57歳女性】

インスタントコーヒーで  
香ばしい味わいに  
意外と合いますよ~♡

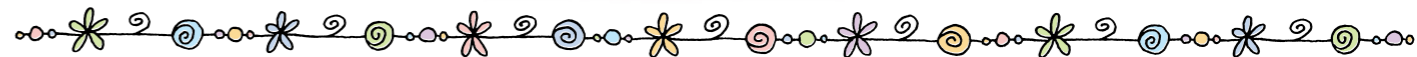
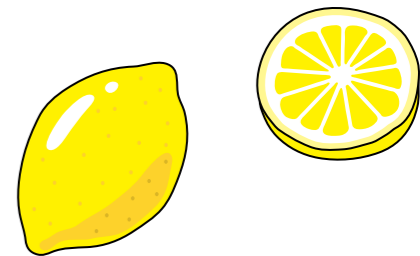


## 漬物

白菜や大根、かぶなどの漬物は塩を控えた分、レモンの皮を

【67歳女性】

レモンを加えることによって  
風味よく薄味の漬物ができます。



7

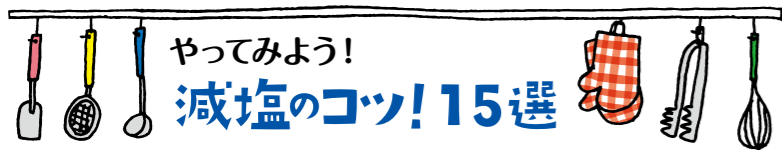
### 4 塩分〇×クイズ

焼肉のたれは大さじ1杯で塩分0.5g以上含まれている。〇か×か。

8

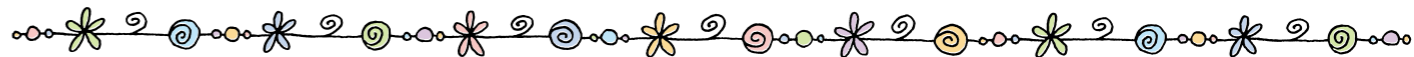
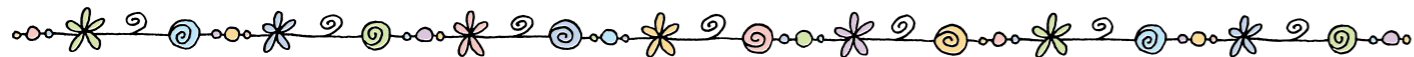
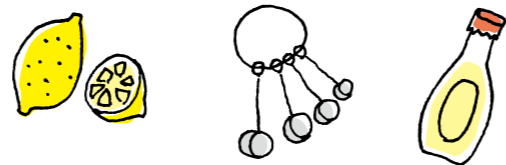
### 4 クイズの答え

〇 焼肉のたれは大さじ1杯塩分約1.4gが含まれています。



やってみよう!

## 減塩のコツ! 15選



### 漬物

漬物, たくわんや白菜などは  
小さめに切って水洗いをする

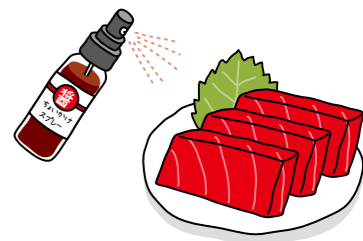


水洗いをした漬物を油で炒めると  
さらにおいしくなります!

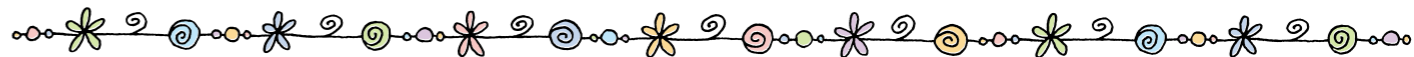
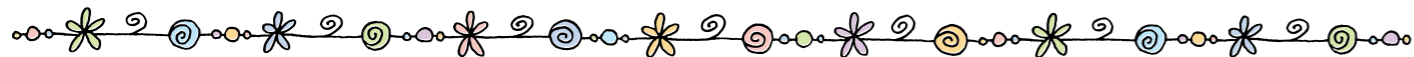
### 道具を使って

さしみに減塩しょうゆさしを使う  
【72歳男性】

10回プッシュしても  
塩分量は0.1g



ちょいかけスプレーでは  
1プッシュで0.1ccの  
しょうゆがでます!  
塩分量は0.01gです!



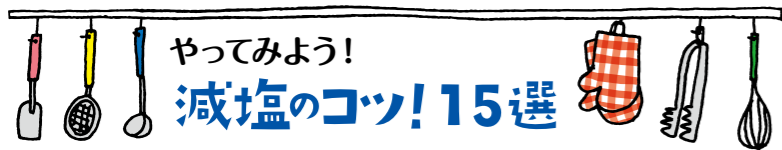
### 5 塩分〇×クイズ

かまぼこ4切れで塩分1g以上ある。〇か×か。

### 5 クイズの答え

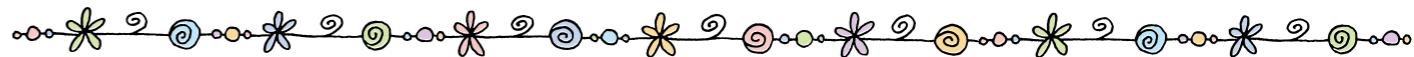
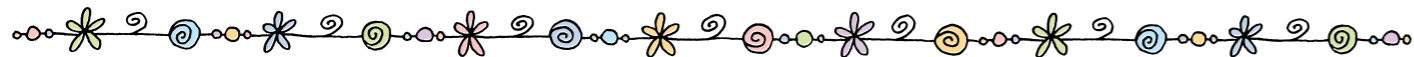
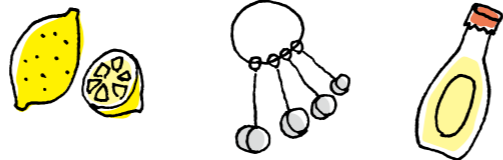
かまぼこは4切れで塩分1.2gあります。





やってみよう!

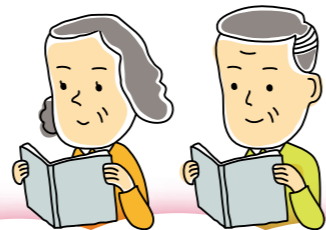
## 減塩のコツ! 15選



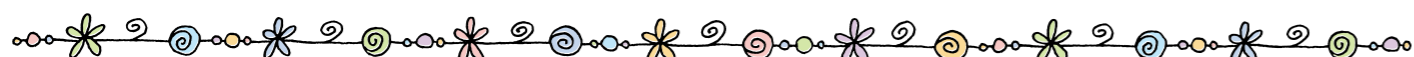
### 道具を使って

食塩早見表を度々見る  
→食欲無くなる(笑)

【70歳女性】



食材の塩分量を確認できる本があります。  
特に加工食品はチェックしてみることを  
おすすめします。



### その他

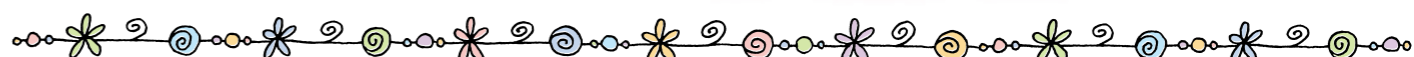
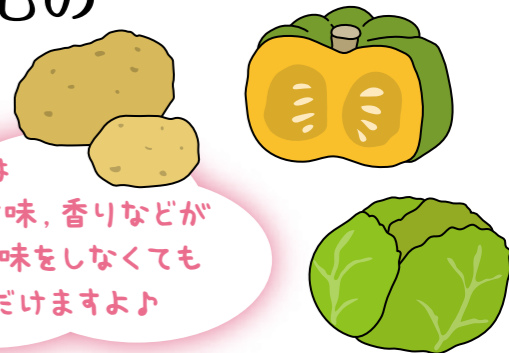
野菜を蒸すこと、野菜の味そのもの  
で調理をする

【67歳女性】



蒸してみよう!

新鮮な野菜は  
素材のうま味や甘味、香りなどが  
引き立つので、調味をしなくても  
美味しくいただけますよ♪



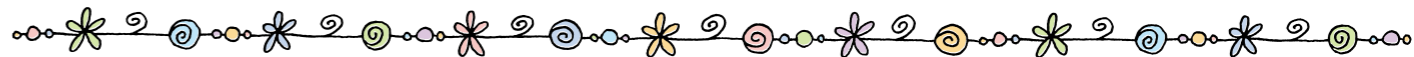
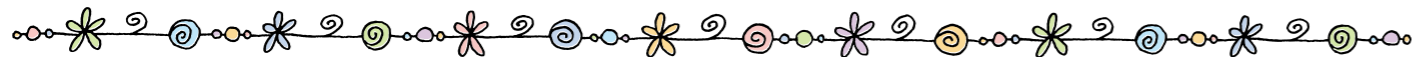
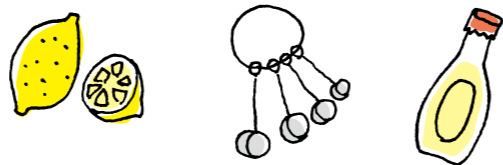
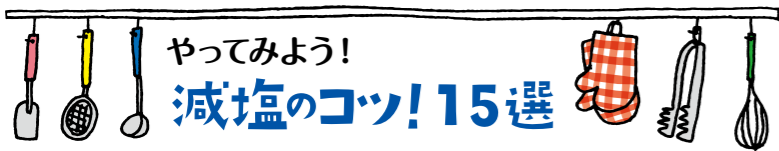
### 6 塩分〇×クイズ

ケチャップとマヨネーズでは、ケチャップの方が塩分は多く含まれている。〇か×か。

### 6 クイズの答え



大さじ1杯につきケチャップ0.5g、マヨネーズ0.3gの塩分が含まれています。

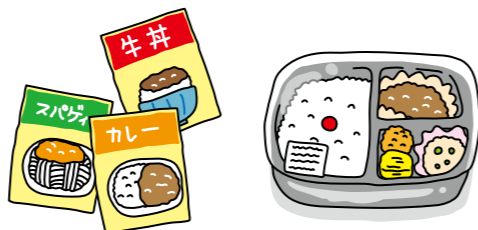


## その他

加工食品を買うとき、成分表で  
ナトリウム含有量を見て、  
少ないものを選ぶ

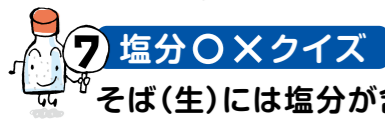
【67歳男性】

栄養成分表示を見て  
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    |
| ナトリウム           | 〇〇mg   |

ナトリウム表示の時は  
食塩相当量(g) =  
ナトリウム(mg) × 2.5 ÷ 1,000



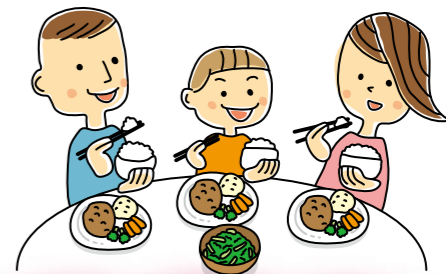
そば(生)には塩分が含まれている。〇か×か。

13

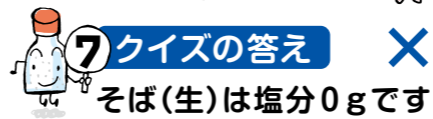
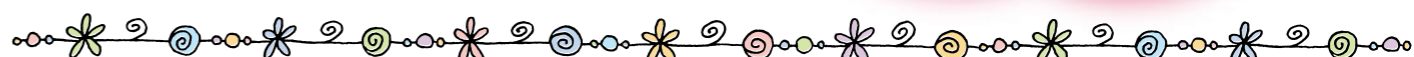
## その他

家族で食事する時に  
健康について話をする

→味付けを薄くしても  
「味が無い」と言わなくなった

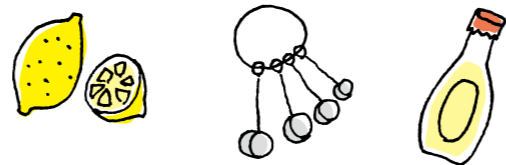
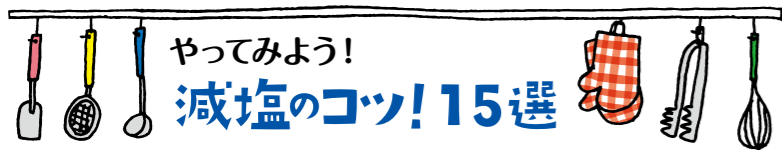


家族が薄味やバランスのとれた  
食事について気付くことは  
いいことですね



そば(生)は塩分0gです。

14



## その他

### 食前に野菜を食べる

【70歳女性】

気をつけて



野菜でも調味料を多く使うと塩分のとり過ぎになるので要注意!



野菜をよくかんで食べることで食べすぎが防げます。塩分摂取量も減り、肥満予防もできるので一石二鳥ですね♪

