



おいしい減塩食で
健康生活推進事業

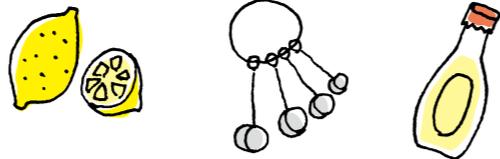
■お問い合わせ: 呉市保健所 健康増進課
西保健センター ☎ 25-3542 東保健センター ☎ 71-9176
子育て施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課





やってみよう!

減塩のコツ! 15選

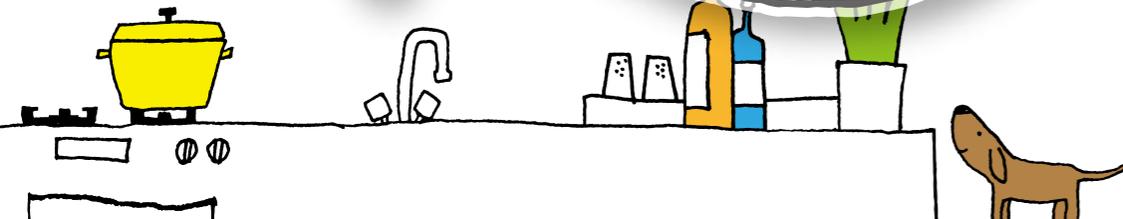


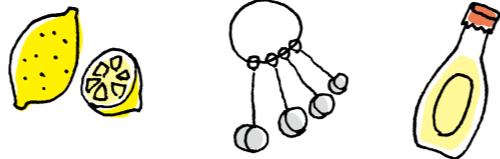
“できそうなこと”をみつけて
チャレンジしてみましょう!



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

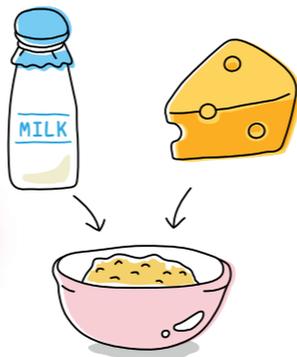




調味料を減らす

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!



レモンでもOK!

酢の酸味が
塩味を引き立てます

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

〇

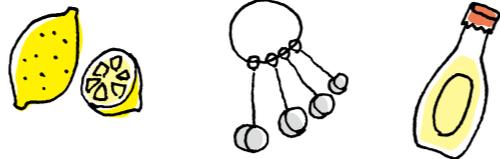
料理酒には2%程度の塩分が含まれています。

2



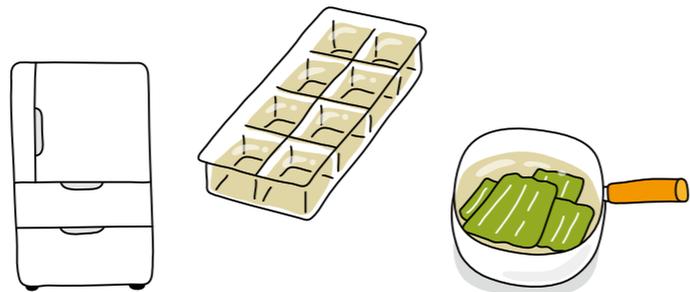
やってみよう!

減塩のコツ! 15選



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!



3

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 ×

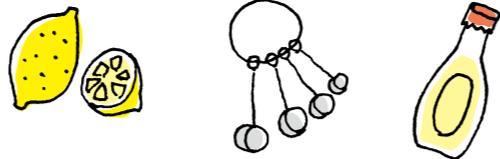
ポン酢は大さじ1杯で塩分約1.5gあります。

4



やってみよう!

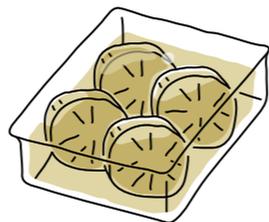
減塩のコツ! 15選



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!



3 塩分〇×クイズ

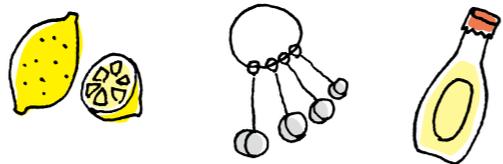
市販の散らし寿司の素は1人前塩分2.0g以上ある。〇か×か。



3 クイズの答え

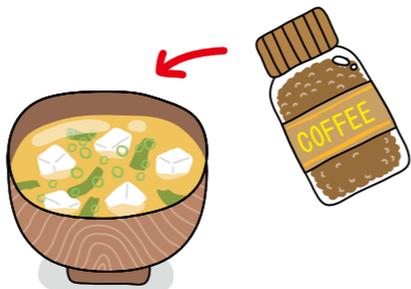
〇

市販の散らし寿司の素は1人前塩分2.9gあります。



味付け

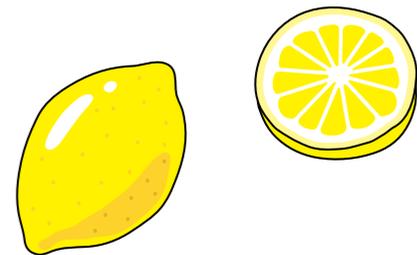
味噌汁の味噌は少なめで薄味にし、そこにインスタントコーヒーをほんの少し入れると見た目にもおいしいよ
【57歳女性】



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。



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。

4 クイズの答え

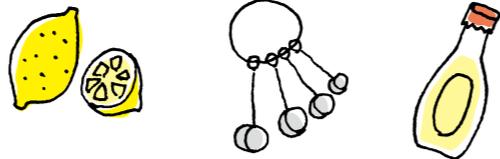


焼肉のたれは大さじ1杯塩分約1.4gが含まれています。



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

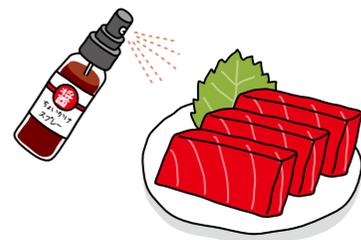


水洗いをした漬物を油で炒めると
さらにおいしくなります!

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

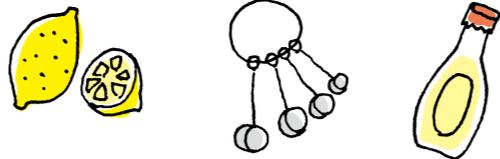
〇

かまぼこは4切れで塩分1.2gあります。



やってみよう!

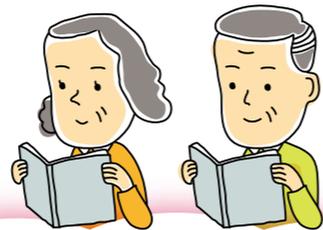
減塩のコツ! 15選



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

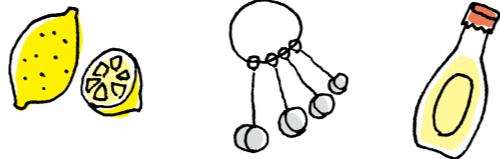


大さじ1杯につきケチャップ0.5g、マヨネーズ0.3gの塩分が含まれています。



やってみよう!

減塩のコツ! 15選



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!!



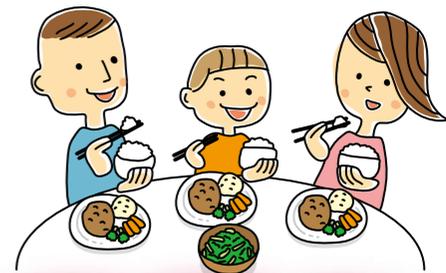
栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
ナトリウム	〇〇mg

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



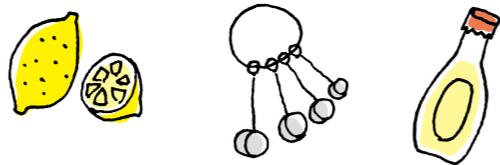
家族が薄味やバランスのとれた
食事について気付くことは
いいことですね

7 塩分〇×クイズ

そば(生)には塩分が含まれている。〇か×か。

7 クイズの答え

そば(生)は塩分0gです。 ×



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♪

