

- 薄味・減塩に心がける人の割合
幼児の保護者 28.2%⇒50%
成人 43.2%⇒50%

男性 7.5g 未満/日
女性 6.5g 未満/日

日本人の食事摂取基準2025年版より

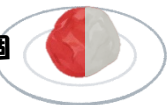
今より減らそう！



塩が多い食品～漬物、佃煮、干物、塩辛 etc.

食塩が約 0.5g 含まれる漬物の量

梅干し
小 1/2 個
(3g)



たくあん
2 切れ
(16g)



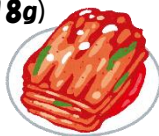
はくさい漬汁
(24g)



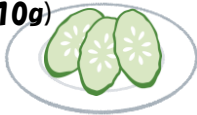
福神漬汁
大さじ 1 (10g)



はくさいキムチ
(18g)



きゅうりのめかみぞ漬汁
3 切れ (10g)



～古漬けより浅漬けがおすすめです！～

★ キャベツの浅漬け～赤しそ昆布

—材 料— 〈4人分〉

キャベツ・・・160g
にんじん・・・40g
赤しそふりかけ・小さじ 1/2
塩昆布・・・大さじ 1 (5g)

1人分
40gあたり
食塩 0.5g

〔下準備〕キャベツ → 3 cm程度のざく切り
にんじん → せん切り

- ①ポリ袋にキャベツ、にんじん、赤しそふりかけ、塩昆布を入れて全体を振り混ぜ、軽くもむ。
- ②しんなりしたら平らにして空気を抜き、ポリ袋の口を結んで冷蔵庫で10分以上おく。

※浅漬けは日持ちしないのでお早めにお召上がりください。

塩が多い食品の利用法

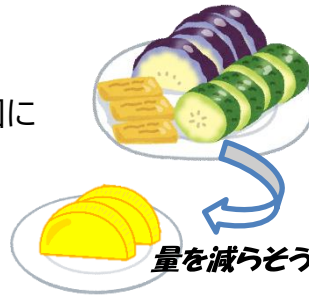


■ 今より回数を減らす

- (例) 1日3回食べている人 → 2回に
- 1日2回食べている人 → 1回に
- 1日1回食べている人 → 2日に1回に

■ 食べ方を見直そう

- 塩の少ないおかずから食べる。
- 漬物や佃煮は食事の最後に少量食べる。
- 漬物の1切れを小さめに切る。
- 1回の量を、今より減らす。(3切れ→2切れ)
- 漬物にしょうゆをかけない。



■ 栄養成分表示で、食塩相当量を確認

- (例) 梅干しの塩分…一般的な作り方で手作りした場合の塩分濃度はおよそ 20%
市販の梅干しの塩分濃度は 5~10%のものが多くあります。



塩分をチェック!