



げん えん
おいしく減塩しませんか？

えんぶん おお と
塩分を多く摂りすぎると…？

こうけつあつ どうみやくこうか こつそしょうしょう
高血圧や動脈硬化、骨粗鬆症などにつながります



えんぶん せつしゅりょう もくひょう げんじょう
塩分摂取量の目標と現状

もくひょう 目標	だんせい 男性 7.5g/日未満	にち みまん 女性 6.5g/日未満
げんじょう 現状	だんせい へいきん 男性 平均10.9g	じょせい へいきん 女性 平均9.3g

もくひょう
目標より、
だんせい **男性 3.4g** じょせい **女性 2.8g**
おお **多くとっているのが現状です**

こうせいろうどうしょう れいわがんねん こくみんけんこう えいようちょうさ

げんえん
減塩のポイント

めんるい かぎ のこ
1. 麺類のスープはできる限り残す

はんぶん のこ げんえん
半分スープを残すと0.8~1.6gの減塩になります

やさい いっしょ た よぶん しお はいせつ
2. 野菜も一緒に食べて、余分な塩を排泄させる

やさい えんぶん はいせつ こうか おお ふく た
野菜には、塩分を排泄させる効果のあるカリウムが多く含まれているのでしっかり食べましょう

こうしんりょう つか ふうみ ひ た
3. 香辛料やだしを使って風味を引き立てる

こ こうしんりょうつか と ふうみ ま げんえん しょくじ たの
加-粉やこしょうなどの香辛料を使ったり、だしを取ると風味が増して減塩でもおいしく食事を楽しめます

げんえん ちょうみりょう りょう
4. 減塩の調味料を利用する

こいぐち こ えんぶん
濃口しょうゆ 小さじ1 塩分0.9g

げんえん こ えんぶん
減塩しょうゆ 小さじ1 塩分0.5g

げんえん
0.4gの減塩に！

みそしる ばい げんえん
普通の味噌 1杯分 塩分2.4g

げんえん みそ ばいぶん えんぶん
減塩の味噌 1杯分 塩分1.4g

みそしる ばい げんえん
味噌汁1杯あたり1.0gの減塩に！

かんたん げんえん
おいしく簡単に減塩カレー

ざいりょう りん
【材料】2人分

じゃがいも	しょう こ	小2個
人参	にんじん ほん	1/4本
玉ねぎ	たまご	1/4個
豚バラ薄切り	ぶた うすぎ	80g
油	あぶら こ	小さじ2
おろしにんにく	こ	小さじ1/4
カレー粉	こ	大さじ1
水	みず	250ml
カレールウ	こ	1かけ

〈A〉
さとう、クチャッ
バター 大さじ1
5g

つく かた
【作り方】

- ①じゃがいもは一口サイズ、人参は乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②鍋に油、おろしにんにく、豚肉を入れ焼き目がつくまで炒めたら、
①を加えて玉ねぎに火が通るまで炒める。
- ③ ②にカレー粉を加えて炒める。
- ④水を加え、フタをして煮る。
じゃがいもがやわらかくなったら、
火を止めてカレールウを加える。ルウが溶けたら、
〈A〉を加えてバターが溶けるまで火にかけて完成。



りん
1かけで1人分のところ、
りん つく **1かけで2人分作ると1.1~1.2gの減塩に！**



えんぶん ふく こ しょう
塩分をほとんど含まないカレー粉を使用することで、
風味豊かにおいしく減塩できます