

始めよう！続けよう！

減塩は自分でできる簡単健康法！



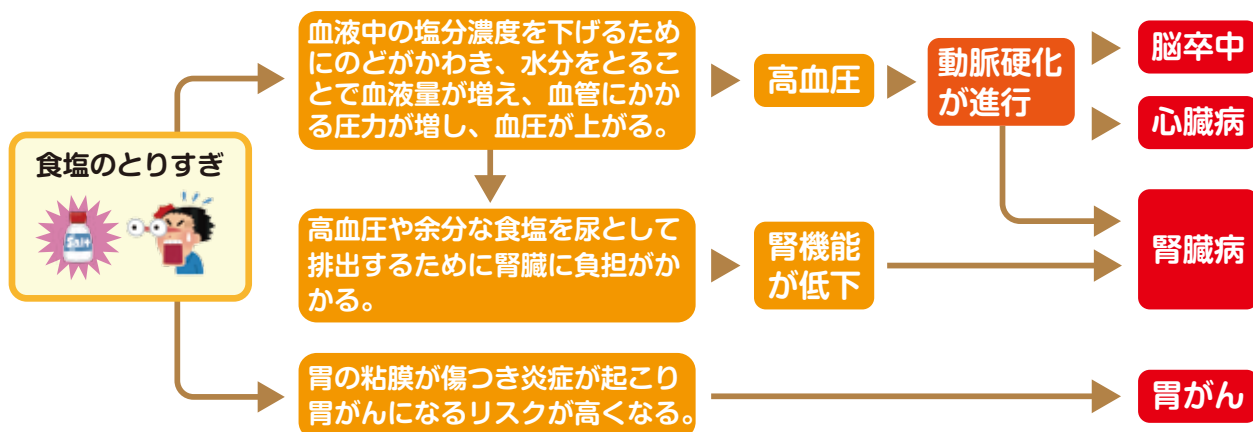
なぜ「減塩」が必要なの？



食事は、主食・副菜・主菜のバランスが大切です。食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になるだけでなく、脳血管疾患(脳出血・脳梗塞など)、心疾患、腎臓病などの生活習慣病や胃がんのリスクを高めます。



鶴山市マスコットキャラクター
ダッペエ
©studio crocodile・鶴山市

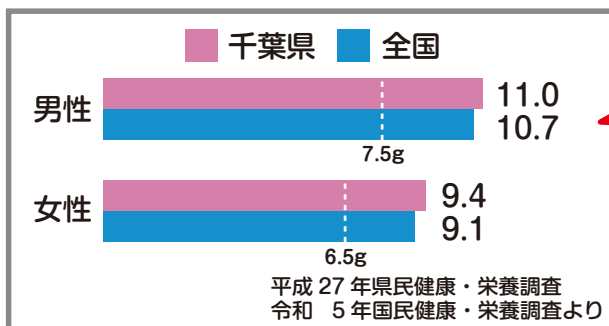


1日の食塩摂取量の目標

男性7.5g未満、女性6.5g未満

「日本人の食事摂取基準 2025 年版」より

●千葉県民の1日の食塩摂取量は？



目標量より約 3g 多く食塩をとっています。



食塩 3g=しょうゆ小さじ約 3 杯分

栄養成分表示	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇〇g
脂質	〇〇〇g
炭水化物	〇〇〇g
食塩相当量	〇〇〇g

商品に表記されている「栄養成分表示」を見て「食塩相当量」を確認してみよう！



しょうゆの塩分量は？ ※皿の直径 9.5cm



しょうゆ

小さじ 1/2(3g)



食塩相当量

約 0.4g



しょうゆ

小さじ 1(6g)



食塩相当量

約 0.9g

館山市減塩五か条

一. みそ汁は具たくさんにすべし

汁少なめ、薄味を心がけるとなお良し！

天然だし(こんぶ、かつおぶし、にぼし、干しいたけ)でだしをとる



一. 漬物・加工品・インスタント食品は控えるべし

食べる量と頻度を控えて、少量を楽しむ程度に

漬物は、1切れを小さめに切って食事の最後に少し食べる



一. ラーメンスープやそばつゆは残すべし

めんや具にも塩分が含まれているので注意！

汁を半分残すと、塩を減らせます



一. しょうゆ・ソースは「かける」より、「つける」べし

片面のみにつけるとなお良し！

さしみ(5切れ)片面につけたら食塩相当量 1.4g になる

さしみ(5切れ)片面の半分につけたら食塩相当量 0.7g になる

わさび・しょうがなどの香辛料を上手に使うと減塩できます



一. 食材本来の味を楽しむべし

新鮮な旬の食材なら、薄味でもおいしい



【お問合せ】

館山市役所 健康課
(コミュニティセンター 2 階)

☎0470-23-3113