

# 塩分について

塩分1gに対して、水分は約125ml必要になります。

塩分10g取ると1ℓ以上飲んでしまい、体重もその分増加してしまいます。

## ☆1日の塩分摂取量について

・健康な成人の場合の1日の塩分摂取量  
男性⇨8.0g未満 女性⇨7.0g未満

・高血圧の治療を要する人  
6g以下

・腎臓疾患の場合  
3~6g以内

## ✓が多いと塩分の取りすぎに注意です！！

- 濃い味付けが好き
- 漬物が好き
- 麺類の汁は半分以上飲む
- 味噌汁を1日2杯以上飲む
- 調味料をたくさんかけて食べる
- 外食やインスタント食品が多い
- 練り製品、加工食品を良く食べる
- 塩さばや、明太子の塩蔵品をよく食べる



梅干中1個⇨2g



ハム2枚⇨1g



ねりからし小さじ1⇨0.4g



塩さば150g⇨2.7g



味噌汁1杯⇨1.2g



ラーメン1杯⇨6~9g  
(汁を残せば3~5g)



## 世界の国々の塩分摂取量ランキング



1位	中国	14.3g
2位	日本	12.4g
3位	韓国	12.1g
4位	インド	11.9g

日本は塩分の  
取りすぎですね！！



## 【薄味のコツ】

### ◎味噌汁は1日1杯までにする

みそ汁1杯には、約1~2gの塩分が含まれています  
具材を多くして汁の量を減らすと、より塩分が控えられます

### ◎焼き魚や揚げ物は、調味料の代わりにレモン汁をかける

酸味を使用することで、魚の生臭さや、油のしつこさも和らげてくれます

### ◎旬の食材を利用する

旬のものは味も濃く、それだけでもおいしくいただけます  
新鮮な素材の味を楽しみましょう

### ◎うどんや、ラーメンの汁は半分残す

うどんやラーメンを食べるとき、スープの飲み方によって、塩分摂取量が大きく変わります  
スープを残すことで、約5gほどカットされます

### ◎風味の利用

塩分を控えるために、風味を利用しましょう  
酢やかんきつ類の酢味、辛味やハーブなどの香辛料でおいしく食べることができます

### ◎塩分カットされた食品の使用

塩分量は普通の塩、しょうゆの約半分となっています  
できるだけ、塩分カットされた食品を選びましょう