１日にどれぐらい塩分を摂っていますか？

長浜市　健康推進課

煮物は、味付けと練り製品に気をつけて

野菜自体に塩分は含まれていません。
しかし、ちくわ・はんぺん等の練り製品が入ると、塩分が増えます。（ちくわ１本　約０．６ｇ）
使う量、組み合わせに注意しましょう。

魚介類自体に塩分が含まれている

切り身魚１切れに　約2ｇの塩分が含まれており、下味（ふり塩、醤油）をつけると、塩分が増えます。さらに調味料をかけて食べればその分も増えてしまいます。

工夫ポイント

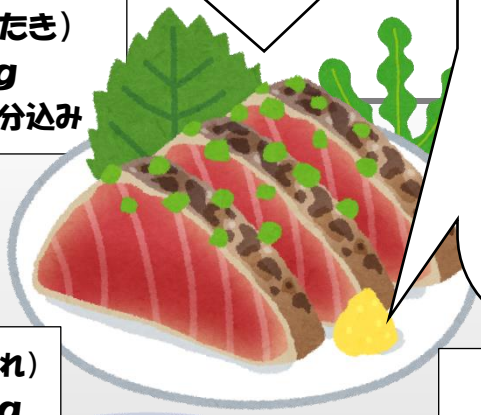
■風味のある野菜を添える。
　生姜、わさび、しそ、にんにく
　ねぎ等
■柑橘類、香辛料をかける、しぼる。
　柑橘類：レモン、すだち、ゆず等
　香辛料：こしょう、唐辛子、山椒等
■うま味、風味のある出し割り醤油を使う。
■つけ醤油は食材全体につけず、先端につける。

工夫ポイント

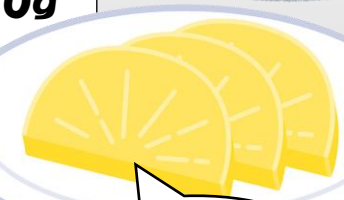
■だしのうま味を利用すると、調味料は少なくなり塩分量も減らせます。

煮物
塩分：１．０ｇ

刺身（かつおのたたき）
塩分：２．０ｇ
※わかめ、醤油の塩分込み



たくあん（３切れ）
塩分：１．０ｇ



量に注意

味噌汁
塩分：１．２ｇ

主食の隠れた塩分に注意

■ご飯　塩分０ｇ

■食パン１枚（６枚切り）
　塩分０．８ｇ
■うどん（ゆで）
　塩分０．７ｇ
■蒸し中華めん
　塩分０．７ｇ

ご飯
塩分：０．０ｇ

味噌汁は具（野菜）をたくさん入れよう

汁の量が減るため、塩分が減ります。

工夫ポイント

■顆粒だしを、昆布やかつおだしに代えることで、塩分量を減らせます。