

(塩分)

(野菜)

# 「減らし Na さい!! 増やし 菜さい!!」

## ～1日の食塩摂取目標量～

男性

**7.5g未満**

女性

**6.5g未満**

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の  
重症化予防のための食塩摂取目標量

**6.0g未満**

食品・食材に含まれる塩分も合わせて考えてね！

うどん約1/2玉 (100 g)  
塩分 0.3 g食パン6枚切り 1枚 (60 g)  
塩分 0.8 gツナ・水煮 (20 g)  
塩分 0.1 g

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

あなたの1日の塩分  
摂取は多いかな？少な  
いかな？  
確認してみよう！

確認はコチラ  
質問に答えると  
摂取傾向が  
わかるよ！



1日の塩分摂取量を  
今より **2g** 減らそう。  
「だし」の旨味は**減塩**  
の強い味方！！

色々な「だし」の  
活用方法が  
確認できるよ。



うまいちゃん

1日の野菜料理を今より **1～2品** 増やそう  
「いただきます」のあとは**野菜**から!!

気になる  
野菜摂取量が  
簡単に測定できるよ！  
詳しくは  
健康推進課まで！  
65-7759



ベジたん

◆1日の野菜摂取量は**約 350 g** です◆



～小鉢1つで約 70 g の野菜がとれます～



長浜市健康推進課

## 減らしNaさい！



令和元年 国民健康・栄養調査より

塩分摂取量の  
70%は調味料  
からとっています。

しょう油 1.7g
塩 1.2g
みそ 1.2g
その他の 調味料 2.4g
マヨネーズ 0.1g
ソース 0.1g

## 減塩調味料・食品の活用

調味料は…



かける



大人と子ども  
一緒に減塩



## 栄養成分表示の確認

1日 7.5gだから…  
1食 2.5gが目安だな～  
“お弁当”と“おやつ”は  
どれにしようかなあ…



栄養成分表示 (1食分 (410g) 当たり)	
エネルギー	660kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	23.6g
炭水化物	89.5g
食塩相当量	3.3g

栄養成分表示 (1食分 (420g) 当たり)	
エネルギー	650kcal
たんぱく質	25.3g
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g



## かつおだしの作り方

かつお節 10g、水 1L を密閉できる瓶等に入れ蓋をして冷蔵庫に保存する。  
一晩置くと  
“だし”が完成！  
必ず加熱して  
2～3日以内に  
使い切りましょう。



昆布や  
いりご  
でもOK！

## 増やし菜さい！

### 野菜を食べる時のコツ



野菜は摂りすぎた塩分を体の外  
に排出してくれる効果がある  
“カリウム”を多く含みます。

洗って  
そのまま食べ  
られる野菜で  
も良いね！

野菜料理を毎食  
1品取り入れる



野菜から食べる



外食や市販弁当は  
野菜料理を選ぶ

### 野菜を増やす調理のコツ



すぐに  
使えて  
便利！

ゆでる

蒸す

麺 + 野菜

缶詰 + 野菜

冷凍野菜の活用