

(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(100g)
塩分 0.3g食パン6枚切り 1枚(60g)
塩分 0.8gツナ・水煮(20g)
塩分 0.1g

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。

うみちゃん

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!!◆1日の野菜摂取量は約 **350g** です◆

~小鉢1つで約70gの野菜がとれます~

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

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

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

塩分摂取量の
70%は調味料
からとっています。

減塩調味料・食品の活用

調味料は…

かける

つける

大人と子ども
一緒に減塩



▲うみちゃん

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



A 弁当



1袋
約 0.6g



2枚
約 0.1g



100g
約 0.1g



B 弁当

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
いりこ
でも OK！

野菜は生活習慣病
や肥満のリスク低
下につながるよ

増やし菜さい！



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。

野菜を食べる時のコツ

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



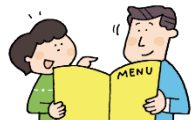
野菜から食べる



▲ベジたん



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



ゆでる



蒸す



麺 + 野菜



缶詰 + 野菜



冷凍野菜の活用

すぐに
使えて
便利！