



げん えん 減塩 てなんだろう？

1 なぜ「減塩」なの？

お料理や調味料、お菓子など食べ物には、食塩が含まれています。食塩を多く含む食べものを、たくさんとる生活を続けていると、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなります。そこで、とる塩の量をへらす「減塩」が大切なのです。

宮城県の減塩の合言葉は、「塩eco(=塩の節約)」だよ！



©宮城県・旭プロダクション

6コのちがいをを見つけよう！ まちがいさがし de 減塩しよう！



2 「塩eco」って、どうやるの？ —おうちの人と工夫してみましょう—

- ①みそやしょうゆ、ソース、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料は、食塩が多く含まれていることが多いよ。かける前に、本当に必要なか考えよう。食べもの自体だけでもおいしく食べられるかも。
- ②「減塩しょうゆ」「減塩みそ」などの減塩調味料を使うと、手軽に塩ecoできるよ。
- ③みそ汁やスープなどは、具たくさんにすることで塩ecoできます。「だし」をきかせて、調味料を減らすのも良い方法だよ！
- ④しょうゆやソースを使うときは、かけずに、小皿にとってつけると塩ecoできるよ！
- ⑤梅干し、塩鮭、明太子など、塩からいものには食塩がたくさん含まれているよ。食べすぎないように気をつけよう！
- ⑥ラーメンなどのスープは、全部飲まずに、残せば塩eco！

ラーメン1杯の場合



3 どんなふう気をつけたらいいの？

宮城県民はしょっぱいものが好きで、食塩をとり過ぎる人が多いため、目標に向かって「塩eco」をがんばる必要があります。宮城県が決めている、1日に食べものからとる食塩の量の目標は、成人男性で9g、成人女性で8gです。小学生のばあいは、全国的に、右の表のように決められています。下の図の、身近な食べ物に含まれる食塩の量をみて、とりすぎになっていないか考えてみましょう。

食塩相当量(g/日)の目標量

年れい	目標量(男女共通)
6~7歳	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)

— 答え —



- A. みその量⇒調味料の量は多くなりすぎないようにしよう！減塩みそなどの減塩調味料を使って手軽に減塩する方法もあるよ。(2-①、2-②へ)
- B. みそ汁の具⇒野菜などをたっぷり使い、具たくさんにすることで、みそを使う量が減り、食塩を少なくできます(2-③へ)
- C. さしみのしょう油をたっぷりつけている⇒食塩のとりすぎになってしまいます。軽くつけるだけでも、おいしく食べられるよ！(2-①、2-④へ)
- DとE. たくわん・梅干しなど、つけ物が多い⇒つけ物など、塩からいものには食塩がたくさん含まれているよ。とりすぎに注意しよう(2-⑤へ)
- F. ラーメンのスープをほとんど飲んでいる⇒スープを残せば塩ecoになるよ！(2-⑥へ)

4 身近な食べ物に含まれる食塩はどのくらい？

