

行動目標

素材の味を楽しんで、 減塩習慣を身につけよう

塩分のとり過ぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクを高めます。まずは「今より減らすこと」を目標に！素材本来の味を味わって、「薄味」を心がけていきましょう。

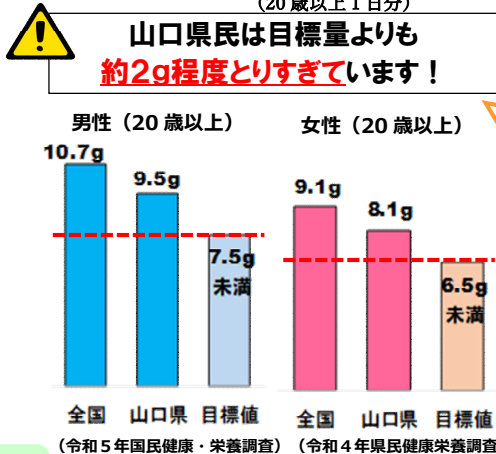
目標の食塩摂取量は…

1日の食塩の摂取目標量

男性 (20歳以上) **7.5g未満**
女性 (20歳以上) **6.5g未満**

(日本人の食事摂取基準 2025 年版)

現状(山口県)の食塩摂取量は…
(20歳以上1日分)



約 2.0g の食塩量を
調味料に置き換えると…

塩
小さじ 1/3
(食塩相当量 2g)

濃口醤油
大さじ 2/3
(食塩相当量 1.7g)

(日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂))

調理でできる減塩の工夫

・旬の食材を食べる

旬の食材は味が濃く、栄養価も高いです。

・酸味や香辛料、香りを利用

七味や大葉を使うと、辛味や香りで味にアクセントが出て食べやすくなります。また、出汁を使うことで、うまみもアップします。



・油のコク、焼き物など香ばしさも味方に

焼き魚など焦げ目を少しつけると、香ばしさが出て風味や香りが良くなります。

・汁ものは具沢山 (汁少なめ)

汁ものを具沢山にすることで汁の量が減り、塩分の量が減ります。



・献立は味にメリハリを

1品はしっかり味を付けることでその他を薄味にしても物足りなさを感じることがないようにします。

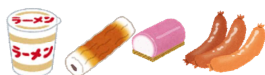
無理なくできる減塩の工夫

・麺類の汁は残す

注意：麺類の汁を全部飲んでしまうと、ほぼ1日分の塩分量 (約5～7g) に相当します。

・外食や加工食品のとり過ぎに注意

外食や加工食品には塩分の多いものがあります。食べる量に注意しましょう。



・市販のお弁当などは栄養成分表示を確認

～表示例～

栄養成分表示 (1食分 (□□g あたり))	
エネルギー	□kcal
たんぱく質	□g
脂質	□g
炭水化物	□g
食塩相当量	□g

ここをチェック!!



減塩も毎日の積み重ねです。できそうなことから始めてみましょう！！

下関市は「ふくふく健康21 (第三次)」および、「第4次下関市ちうま食育プラン」を推進しています。 お問い合わせ 健康推進課 231-1408

行動目標の詳細についてはコチラ ⇒

