

# やってみよう！ かんたん減塩！



現在多くの方が  
塩分をとりすぎています。

健康な成人では、

**男性 7.5 g 未満**

**女性 6.5 g 未満**

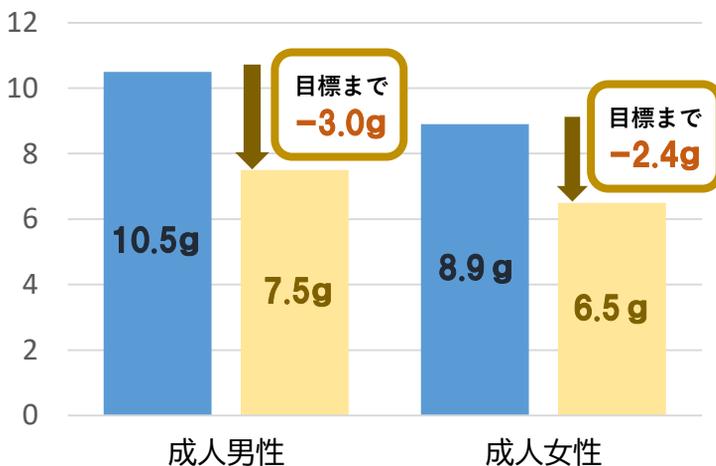
が目標です！

減塩



塩分摂取量の状況 (g)

■ 平均摂取量 ■ 目標量



※平均摂取量：令和6年国民健康・栄養調査  
目標量：日本人の食事摂取基準2025

## かんたん減塩ポイント

### 1. 栄養成分表示をチェック

栄養成分表示 (〇〇あたり)	
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

塩分量をチェックするくせをつけると  
何でとりすぎているかわかるように！

### 2. 味にアクセントを！



香辛料や酸味を上手に使うと、  
塩分が控えめでもおいしく食べられます。

### 3. 麺類のスープは 飲み干さない



スープを残すだけで約2gの減塩に！

### 4. 見えない塩分に注意



※日本食品成分表(八訂)より算出

調味料や加工品には塩分が多く含まれています。  
食べる頻度や量に気をつけましょう！

『ほっかいどうヘルスサポートレストラン』は、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康をサポートするお店です。



詳しくはこちら



作成：小樽市保健所