



適塩生活のすすめ

富山県民の食塩摂取量は、1日あたり男性 11.0g、女性 9.1g (H28 県民健康栄養調査) となっています。生活習慣病予防・健康維持のためには、男性 7.5g未満、女性 6.5g未満が目標とされていることから、あともう一步!適塩に向けての工夫が必要です。

1日の食塩摂取量の目標 (g)



調味料に含まれる食塩相当量

富山県民は食塩摂取量の約 7 割近くを調味料からとっています。うす味でおいしい料理を作るには、普段使用する調味料の塩分量を知っておくことが大切です。

調味料名	分量	食塩相当量 (g)
塩	食塩	6g (小さじ1)
	しょう油 (こいくち)	6g (小さじ1)
	しょう油 (うすくち)	6g (小さじ1)
	減塩しょう油	6g (小さじ1)
	味噌 (淡色辛みそ)	6g (小さじ1)
	味噌 (甘みそ)	6g (小さじ1)
	減塩味噌	6g (小さじ1)
	ウスターソース	6g (小さじ1)
	中濃ソース	6g (小さじ1)
	マヨネーズ	4g (小さじ1)
	ごまドレッシング	15g (大さじ1)
	バター (有塩バター)	12g (大さじ1)
	ケチャップ	5g (小さじ1)
	顆粒和風だし	5g (小さじ1)
	固形コンソメ	5g
	豆板醤	4g (小さじ1)
	オイスターソース	5g (小さじ1)
	めんつゆ (三倍濃厚)	18g (大さじ1)

※食品成分値は、文部科学省「日本食品標準成分表2015年版(7訂)」より引用



栄養成分表示を活用しよう!

市販されている調味料等の加工食品には、栄養成分表示が記載されています。食塩相当量を参考にして減塩対策を!

栄養成分表示 (1袋120gあたり)

エネルギー	188kcal
たんぱく質	1.9g
脂 質	11.8g
炭水化物	18.8g
食塩相当量	0.8g

減塩をすすめるためにはここに注目!



▶ すぐにできる適塩に向けた実践例



● 汁物の回数を減らす

汁物は1日1回、具たくさんにすることで、食塩摂取量を抑えることができます。

● ソースなどの調味料は「かける」よりも「つける」

塩分 -0.4g!

使用量 15.2g
食塩相当量 **0.9g**

使用量 8.4g
食塩相当量 **0.5g**

● 野菜は減塩の味方！

- 旬の食材を使って、素材本来の味を楽しみましょう
- 野菜・海藻類をたっぷり
野菜や海藻類に含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出させる働きがあります。

▶ おいしく減塩 乳和食

乳和食は、しょうゆや味噌などの調味料に「コク」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、おいしく和食を食べる調理方法です。

ぜひ、乳和食を取り入れてみませんか。

乳和食5つの調理法

- だしにする**
だし汁を牛乳にかえるだけ。食塩を抑えてコクのきいたダシに。
- 調味料をわる・のばす**
水のかわりに牛乳を使って旨味を残したまま減塩に。
- ゆでる・ゆでのばす**
野菜や乾物に牛乳を使うと、コクや甘みがプラスされます。
- 溶く**
小麦粉を牛乳で溶くと、旨味で調味料を減らせます。
- 酢を加える**
カッターチーズと乳清に分離。それぞれを使うと調理の幅が広がります。

富山県では、食生活の改善につながる取組みを行っているお店を**健康寿命日本一応援店**として登録しています！

以下の条件を満たしたメニューを提供するお店です。

- 野菜たっぷりメニュー**
1食あたり
野菜150g以上
※きのこ、海藻類を含む
※150gは両手にいっぱい程度
- 減塩メニュー**
1食あたり
塩分3.0g以下
※小さじで1/2杯程度
- シニア向けメニュー**
小盛りサービス
※食品ロス対策にも繋がります

- 例
- サラダバーがある
 - キャベツのおかわり自由 など
 - ダシを効かせて塩分を控えている
 - 辛味や酸味を効かせ、塩の使用量を抑えている
 - 減塩醤油を使用している など



登録店舗はこちらから確認できます。
健康寿命日本一応援店

乳和食について詳しく知りたいときは…

一般社団法人 Jミルク 乳和食

令和3年3月発行

発行者：公益社団法人 富山県栄養士会
制作協力：富山県厚生部 健康課