

1食だと
2〜3gが目安

食塩摂取の 1日の目標量

男性

7.5g未満、

女性

6.5g未満

(日本人の食事摂取基準2025年版)

※高血圧治療の目標量は、
1日6g未満!

(高血圧治療ガイドライン2019,日本高血圧学会)

●私たちが普段食べているものには、このくらい食塩が含まれています。

外食では…



にぎり寿司
(つけしように油含まず)

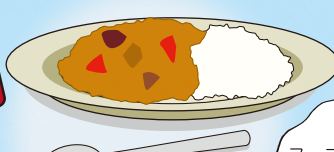
2.7g

しょうゆ小袋(5g)
使うとプラス0.8g



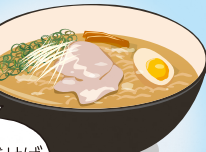
スープをつけると
プラス1g

チャーハン
2.6g



チキンカレー
3.4g

スープを半分残せば
マイナス4.3g!



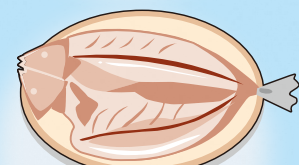
ラーメン
7.3g

家庭では…



豆腐とわかめのみそ汁
1.5g

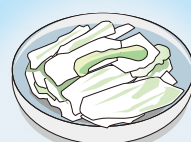
汁を減らすと、
味の濃さが減ります。



ムロアジ干物1枚(140g)
1.9g



さつま揚げ(30g)
0.6g



塩漬け白菜(30g)
0.6g

出典:「塩分早わかり 第5版」、「外食・デリカ・コンビニのカロリーガイド ポケット版」女子栄養大学出版部

減塩のヒント

●かける前にまず味見!

味をみずに調味料をかけていませんか?まず味を確認し、本当にその味付けで足りないのか考える習慣をつけましょう。よく噛んで味わうことでも、濃い味を足さなくてもいいことに気づけますよ。

●栄養成分表示で食塩チェック!

食品のパッケージの裏などにある栄養成分表示で、その食品の食塩相当量がわかります。気づかなかったけれど食塩がたくさん含まれていた!なんて食品もありますよ。

●お酒のつまみには要注意!

お酒のつまみには味の濃いものが多いです。飲み会があった日の食塩摂取量が30〜40gでビックリ!という方もいました。

●香辛料や酢、減塩調味料を上手に利用しよう!

良い香りの料理はうす味でも美味しく食べられます。ポン酢や減塩調味料だからといって、安心して使い過ぎることもあるので注意しましょう。また、薄口しょうゆ、白しょうゆは、色は薄くても減塩にはなりませんよ!!

●だしの旨みを感じてみよう!

鰹ぶし、昆布、しいたけなどの天然だしの美味しい味を楽しみましょう。顆粒だし、濃縮だしには食塩が含まれていることが多いので、とり過ぎに注意しましょう。

●野菜、果物を上手に取り入れましょう!

カリウムにはナトリウムの排泄を促して血圧を下げる働きがあります。野菜や果物にはカリウムが多く含まれています。新鮮な野菜をモリモリ、果物は適度に食べましょう!

令和7年1月

発行: 静岡県健康福祉部健康増進課

〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6

TEL: 054-221-2975

静岡県の取組は

静岡県 お塩のとりかた で 検索

この印刷物は、11,000部作成し、1部あたりの印刷経費は6.8円です。

減塩から始める健康生活

ふじのくに お塩のとりかたチェック

最優秀賞

第1回
健康寿命をのばそう!
Award

あなたは、お塩※をとりすぎていませんか?

「血圧が高くないから、塩のとりすぎには気をつけなくていい」と思っていませんか。
血圧は、若い頃から徐々に上がっていきます。若い時からの取組が効果的です!

※お塩: ここでは「食塩(食塩相当量)」を指します。
食品などに含まれるナトリウム量から換算します。

毎日の
「お塩のとりかた」が
将来の血圧を
左右するんじゃ!

美味しさは塩の量では
ないぞ。食材本来の味を
活かそうではないか。
わしは74歳まで頑張ったぞ。

江戸時代初期の平均寿命は40歳に
満たなかったと言われています。

高血圧は、死亡や要介護の大きな原因である脳卒中や心筋梗塞を引き起こす要因の1つです。
また、食塩の多い食品を食べる人に胃がんが多い、との報告もあります。

自分のふだん
の血圧がわか
りますか?



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
ちゃっぴー©静岡県

わかる

あなたの血圧は?

正常血圧の基準値

	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院・健診で測定	120未満	80未満

正常です

素晴らしい!
維持できる
ように

高めです

何から減塩が
できるか
知るために

まずは…

家庭や血圧計のある
施設で、血圧測定を
習慣づけましょう!

お塩のとりかたをチェック

静岡県