



減塩は、高血圧や動脈硬化予防、むくみ解消にも効果的 ムリなく、上手に減塩生活！

食塩を控える
ための12ヶ条
(厚生労働省)

① 薄味に慣れる



塩味の薄い食事に慣れる事が第一歩

おひたしの場合
塩分量
1.2g

④ 「かけて食べる」より 「つけて食べる」

さしみの場合
塩分量
1.0g

② 漬物・汁物の 量に気を付けて



汁は残す。汁物の食べる
回数を減らすのも◎

③ 効果的に 減塩を

大さじ1杯
塩分量
1.5g



大さじ1杯
塩分量
2.6g

『JSH減塩食品リスト』
(日本高血圧学会) も活用
してみるのも◎

⑤ 酸味を

上手に使いましょう



柑橘類

味付けに変化をつ
けると、少ない塩
分量でも満足感が
得られます

⑥ 香辛料

をふんだんに



唐辛子



こしょう
など

⑦ 香りを 利用して



柑橘類



香味野菜



ハーブ類

⑧ 香ばしさも 味方です



⑨ 油の味 を利用して



風味が増して
おいしく食べられます

⑩ 酒の肴に注意



酒に合うつ
まみは塩分
が多くなり
がち

⑪ 練り製品・ 加工食品には 気を付けて



隠れた塩分量に注意

⑫ たべすぎない ように



食べる量が
増えると
結果的に塩分も
多くなります

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

JSH減塩食品 リスト

現在、約4300万人の有病者がいるといわれている高血圧。梅干しを肴に酒を飲むのが好きだった上杉謙信や、源頼朝、徳川吉宗も高血圧だったそうです。

食品を製造する企業でも減塩の取り組みが行われおり、日本高血圧学会・栄養委員会では、2013年から適正でおいしい減塩食品の普及を目的として、「減塩食品リスト」をウェブサイトに掲載しています。(2022年10月現在で26社118製品が掲載)

掲載されている商品は、食品の栄養素などの必要事項が正しく記載されていることや、長く使い続けられるためのおいしさがあることなどに配慮した、減塩率が20%以上の食品を減塩食品リストに掲載しています。食品を選ぶ際の参考にしては。

5月の旬： マグロ、クロカジキ、メバル、アジ、カツオ、あいなめ、太刀魚、にんにく、筍、アスパラ、ほうれん草、アスパラ、セロリ、さやえんどう、じゅんさい、スナップエンドウ、ふき、玉ねぎ、キャベツ、なす、胡瓜、空豆、わかめ、豆苗、わらび、たらの芽、こごみ、セロリ、レモン、はっさく、文旦、夏みかん

発行：東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

