

何から始めたら良いのか分からない方や
減塩は美味しくないと思っている方に
減塩のヒント



- 選** = 選ぶことで減塩できます。
- 食** = 食べ方を変えることで減塩できます。
- 調** = 調理の仕方を変えることで減塩できます。

① 塩分量を知る

普段食べている食品や調味料に塩分がどれだけ含まれているのかを知ることが、減塩のための第一歩です。

選

② 減塩食品の活用

調味料や加工品、菓子類などさまざまな分野で減塩食品は開発されています。味も従来品と変わらずおいしくいただけます。無理なく減塩するためにおすすめです。減塩だからといっていつもの量以上に使わないようにしましょう。

選

③ ごはん食のすすめ



白米の塩分は0gです。パンや麺類には食塩が含まれています。

白米……………0g
食パン(6枚切り) ……0.8g
干しうどん(1束・茹で)…1.2g

選

④ 汁物や麺類の汁は残す

みそ汁などは1杯あたり1～2g、うどんやラーメンの汁には3～6gの塩分が含まれています。

食

⑤ 野菜摂取で食塩を排泄

(注)腎疾患をお持ちの方は主治医にご相談ください。

野菜や果物、海藻に多く含まれるカリウムは、ナトリウム(塩分)の排泄を促します。食事には必ず野菜料理を加え、カリウム摂取を心がけましょう。



食

⑥ 食べる量を減らす ～減量も必要な方におすすめ～

食べる量を減らせば、その分摂取する塩分も一緒に減らすことができます。

食

⑦ 調味料は食材の表面につける

肉や魚を焼くとき⇒焼き目をつけてから、塩を振ります。

お浸し⇒味付けは食べる直前に! 食材から水分が出て、味が薄まるのを防ぎます。

ドレッシングやしょうゆ⇒かけるのではなく、つけながら食べることでかけ過ぎを防止。

★調味料を食材の表面につけることで、舌に直接塩味を感じやすくなります。

食

調

⑧ 汁物は具たくさんにする



野菜を多く入れることで野菜からうまみが出て、塩分を控えることができるだけでなく、汁の量を減らすことができます。

★汁物は1日1杯にしましょう。

調

⑨ 香辛料や酸味、香味野菜を使う

塩分の含まれていないコショウや唐辛子、カレー粉など香辛料で風味を加える、または、酢やレモン、かぼす、生姜やゴマなどを使うと味にメリハリがつかます。



調

⑩ だしの活用

だしを効かせるとうまみの効果で、薄味でも美味しく食べることができます。

ただし、顆粒だしは食塩などが含まれている物が多く注意が必要です。

調

健康について気になることがある時は健康福祉課の保健師、管理栄養士までご相談ください。

問 健康福祉課健康係 ☎0244-42-1637

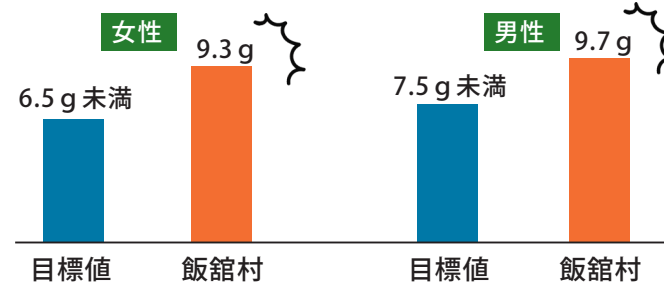
福島県民は他県と比べてどのくらい塩分を摂っているの?

(国民健康栄養調査平成28年より)

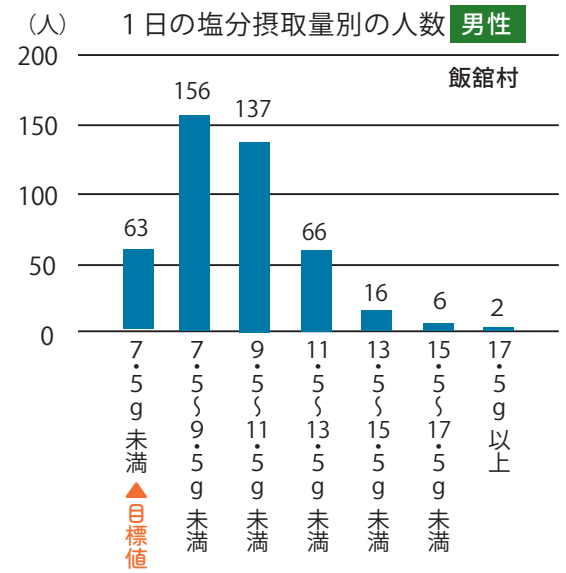
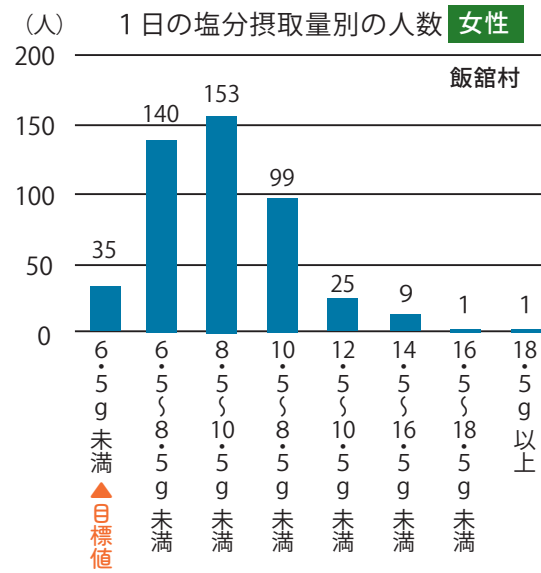
男性 1位:福島県 2位:宮城県 3位:長野県
女性 1位:長野県 2位:福島県 3位:山形県

■飯舘村民はどのくらい塩分を摂っているの?

(令和7年度集団健診より)

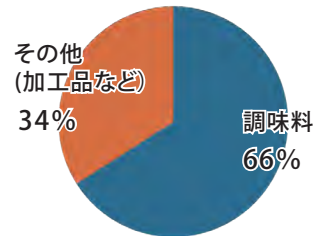


村民の80%以上の方が目標値より、塩分を多く摂っています。また、1日の塩分摂取量が10g以上の方は35%以上という結果でした。男女ともに、1日の塩分摂取量が目標値より多いのが分かります。



■何から塩分を多く摂っているの?

食塩の主な摂取源は調味料です。その他(加工品)にはパンや麺類、ハム、ソーセージ、練り製品(ちくわ、かにかまぼこなど)が含まれています。(令和元年国民健康栄養調査より)



■減塩を続けて、目標値に近づいた村民の声

村民の声① (70代男性) 主治医や保健師さんから、血圧が高いから減塩しなさいと言われて、全部減塩食品に変えました。物足りないと感じることもあるけど、やっぱり自分の身体だから。そしたら、2年間で、1日の塩分量が9.1gから5.5gに減りました。

村民の声② (60代女性) 家族のために全て減塩・無塩の調味料を使っています。塩分が入っていない和風だしやポン酢などを取り入れながら1日の塩分摂取量を減らせるよう頑張っています。特にお酢の減塩料理だけでは飽きてしまうこともあるので、「無塩の梅干し」を料理に使って味の変化を出しています。

なぜ、塩分を減らす必要があるの?
塩分を取り過ぎると血液中の塩分濃度を下げようと、血液量が増え高血圧になります。この状態が続くと、血管が傷ついて、動脈硬化が起こり、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病等の病気になる可能性があります。

1日の塩分を摂り過ぎていませんか?

令和7年度飯舘村集団健診で1日の塩分量が分かる尿中塩分測定を実施
村では令和4年度から集団健診の尿検査で1日の推定塩分摂取量を検査しています。

