

『ひと工夫』で減塩しても満足ごはん

1 新鮮な食材・旬の食材は
うす味でもおいしい



2 汁物は汁を減らして
こっそり減塩

野菜を入れて
具だくさんに

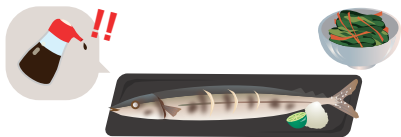


3 めん類は汁を控えめに

全部残せば
2〜3gの減塩に



4 調味料は味見を
してから少しずつ



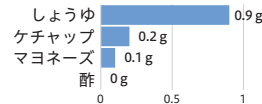
5 香辛料・香味野菜・柑橘類
でおいしさをプラス



こしょう・七味・しょうが・レモンなど

6 食塩の少ない調味料を
上手に活用

食塩相当量(小さじ1あたり)



栄養メモ

野菜・いも・果物等に含まれる
カリウムには、体内のナトリウム
(食塩の成分)を体外へ排出する
働きがあります。



※腎臓病等の方は、カリウム制限が必要な場合がありますので、主治医に相談してください。

広島市民の食塩摂取量(1日)

男性 11.3g

(目標7.5g未満)

女性 9.4g

(目標6.5g未満)



食塩の摂取源の約7割は調味料です。
できることから『ひと工夫』してみましょう。



(参考)
厚生労働省HP
日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
令和6年市民栄養調査