

『減塩』

って何をするの？

食塩摂取の目標量は…

男性：7.5g 未満

女性：6.5g 未満

厚生労働省：食事摂取基準 2020 年版

だけど…

北海道民の食塩摂取量は

男性 10.4 g

女性 8.9 g

北海道：すこやか北海道 21



目標量に対して

男性が約 3g、

女性が約 2g 多い！



食塩を摂り過ぎると・・・

血圧が上昇して高血圧になり、脳卒中や心臓病、腎臓病などを引き起こす可能性があります。

食塩 2 g ってどれくらい？



ツナマヨおにぎり
2 個



たくあん
2 枚



さつま揚げ 2 枚



グラタン 1 個
(約 220g)



肉まん 2 個

やばい！

結構 食塩摂ってたかも…



今日から実践！減塩のやり方

① 減塩食塩を使用する

いつものように食塩を使うだけで塩分を約 50%カットできます！

※カットできる割合は商品によって異なります

② 1 品集中 & 出汁を活用

減塩のために料理を全て薄味にすると味気ない献立になりがち…

そこで塩を 1 品に集中して使うことで味にメリハリが出ます。それ以外の料理は出汁を活用することで多少減塩してもおいしく感じられます。

無理せず楽しく減塩
しましょう！



作成：酪農学園大学

管理栄養士コース 4 年生

監修：酪農学園大学 公衆栄養学研究室

実施：北海道