

《解説》

しょうゆの塩分含有量（大さじ1あたり）

A：うすくち醤油：2.9g

B：こいくち醤油：2.6g

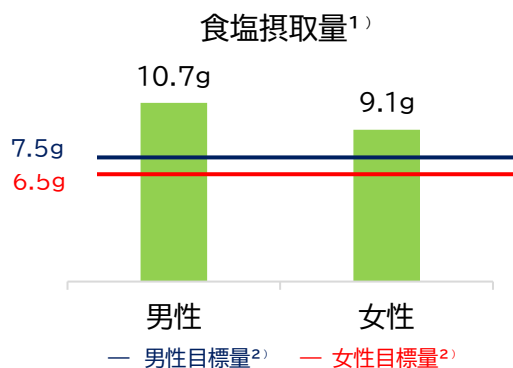


「塩分」をテーマに、
健康的な食生活の実践
についてお伝えします



一般的に、素材の味や出汁の風味を活かしたい吸い物などには「うすくち醤油」が、コクを出したい煮物などには「こいくち醤油」が使われますが、醤油の種類によって含まれる塩分量は異なります。

日本人は塩分をとり過ぎているの？



男女ともに、国が目標とする量よりも
多くの塩分をとっています！

塩分の**約7割**は調味料から
とっています！

塩分のとり過ぎは、高血圧や腎臓の機能低下の原因になります。また、これらの病気が脳血管疾患や心疾患の発症にもつながります。

¹⁾ 国民健康・栄養調査結果(令和5年度) ²⁾ 日本人の食事摂取基準(2025年版)

丹波市市民アンケート(R6実施)では、「塩分をとり過ぎないように実践している人の割合」は59.2%で、約6割の人しか減塩に取り組んでいないことが分かりました。

健康的な生活を送るためには、塩分をとり過ぎないことが大切です。

塩分をとり過ぎない食生活を実践しよう

ポイント①

買う前・食べる前に表示を確認する



食品に含まれる
塩分量をチェック！

栄養成分表示(大さじ1あたり)	
エネルギー	12kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.0g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	1.1g

ポイント②

調理・食べ方を工夫する

● 味付けは最後にする、おやみに調味料をかけない

● 汁物は具だくさんに



料理ができる直前に調味すると、少量の調味料でも満足できます。
味を確かめてから調味料を使いましょう



スープに塩分が多く含まれるので、
具だくさんにするとスープの量を
手軽に減らせます

● 酸味・香りを活かす（柑橘類、ごま油など）

● 麺類の汁は残して

ポン酢醤油は醤油よりも低塩！



塩分 1.3g
(大さじ1)

スープを全部残すと、約7割減塩！

