

# 栄養成分表示で塩分をチェック!

食品のパッケージには、右のような「栄養成分表示」の中に「食塩相当量」が記載されています。

食品を購入するときは、表示を参考に<sup>へらしお</sup>減塩を意識しましょう。

表示の単位(〇〇当たり)に注意!



\*食塩相当量 = 塩分

栄養成分表示 大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	5.4g
炭水化物	2.1g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.5g</b>

## 減塩タイプの商品を使って、上手に減塩

<sup>へらしお</sup>



減塩

### ★梅干しの場合

- 梅干し(普通)
- 梅干し(50%減塩)

食塩相当量(1個10g当たり)

2.2g  
約1g減

減塩タイプの商品でも、  
使い過ぎ・食べ過ぎに注意!



塩分〇%カット

### ★しょうゆの場合

- 濃口しょうゆ(普通)
- 濃口しょうゆ(40%減塩)

食塩相当量(大さじ1杯当たり)

2.6g  
約1g減

『塩分〇%カット』等の表示と  
併せて、栄養成分表示を確認  
しましょう。

宮 崎 県

今日から  
あなたも

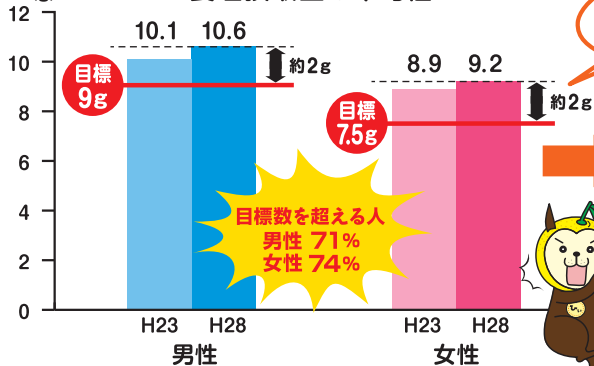
# はじめませんか? へらしお生活

へらしお  
~おいしく減塩 1日マイナス2g!~



## 宮崎県民は、塩分をとりすぎています

食塩摂取量の平均値



目標との差は、約2g  
だから1日マイナス2g!

目標数を超える人  
男性 71%  
女性 74%

塩分をとり過ぎると血圧が高くなり、  
深刻な病気を引き起します。



脳卒中



心臓病



腎不全

県民健康・栄養調査

# おいしく減塩 ～ 食べる時のポイント～

## ●料理・加工食品に含まれる塩分量

赤：加工食品、緑：料理



## ●食べる時のポイント

### 温かいうちに食べる

温かい方が味を感じやすい

### 調味料はかけるよりつける

調味料を小皿に入れちょっとだけつける

### 食卓に調味料を置かない

近くにあると使いたくなる始めから置かない

### めん類の汁は残す

味見程度にして半分は残す  
★全部残したら -3g  
★半分残したら -1.5g

## ●控えめにしたい食品

### 漬け物や梅干し

1日1回にする食べる量を減らす

### 肉の加工品

ハム・ウインナー  
ベーコンは塩分多め

### 魚の加工品

干物・練り物・塩漬けは塩分多め

### インスタント食品

食べる頻度を減らす

# おいしく減塩 ～ 調理のポイント～

## ●調味料に含まれる塩分量 (小さじ1あたり)



★塩分が少ない調味料も使いすぎには注意! ★計量スプーンで、使いすぎ防止

## ●調理のポイント

### 酸味の利用

レモン・酢・ゆず  
へべす

### 香辛料の利用

こしょう・七味  
とうがらし・  
カレー粉・ゆず胡椒

### 薬味の利用

生姜・ニンニク  
ねぎ・からし・わさび  
しその葉

### 味にメリハリを

1品にしっかり味付け  
他は薄味にする

### うま味の利用

かつお節・いりこ  
干しいたけ・旬の野菜

### 香ばしさの利用

焼く・焙るなどで、  
表面を軽く焦がす

### 汁物は具だくさん

汁の量が減って  
塩分量が減る

### 表面に味付け

舌に直接触れるので  
味を感じやすい

★しょうゆや味噌を減らしてケチャップをプラス 塩分が減って、コクや酸味がプラス!

★調味料を減らして牛乳をプラス 塩分が減って、コクがプラス!