

中津市版

あいうえお塩分表

塩分約1gに相当する量を示しています。

わかめ(乾燥) 5g わ	らっきょう 45g (中9個) ら	やきそば 1/2皿 や	マヨネーズ 大さじ5 ま	ハム 40g (2枚) は	納豆(タレ付) 1.5パック な	たくあん 25g (4切れ) た	鮭(甘塩) 80g (1切れ) さ	からあげ 3個 か	鱈の干物 50g (小さめ1枚) あ
だんご汁 1/3杯 ん	リゾット 1/3皿 り	減塩	みそ 大さじ1/2 み	ひじきの煮物 小鉢1皿 ひ	煮干し 20g (13尾) に	ちくわ 50g (1本半) ち	食パン 6枚切り1枚半 し	キムチ 40g き	インスタントラーメン 1/6杯 い
1日の塩分 摂取目標量	ルウ(カレールウ) 10g (1/2皿分) る	ゆずごしょう 5g (小さじ1) ゆ	蒸しかまぼこ 40g (3切れ) む	粉末だし 小さじ1 ふ	ぬか漬け(きゅうり) 20g (3切れ) ぬ	漬物(白菜) 45g つ	スライスチーズ 2枚 す	クリームパン 小2個 く	梅干し 5g (1/2個) う
成人男性7.5g未	れんこんのきんぴら 小鉢1皿 れ		めんたいこ 20g (1/2腹) め	ベーコン 50g (2枚) へ	ねりもの(天ぷら) 50g (小2枚) ね	天ぷらうどん 1/5杯 て	せんべい 50g (2枚) せ	ケチャップ 大さじ2 け	えびチリ 1/2皿 え
成人女性6.5g未	ロールパン 3個 ろ	洋風だし(コンソメ) 1/2個 よ	もずく酢 80g (1パック) も	ポテトチップス 100g ほ	のりの佃煮 大さじ1 の	ドレッシング 大さじ2 と	そうめん 25g (1/2束) そ	濃口しょうゆ 小さじ1強 こ	おにぎり 2/3個 お
高血圧の方 6g未満									

※塩分量はあくまでも目安です。料理の方法や商品によって含まれる塩分は異なります。

減塩のポイント ～食べ方の工夫～

塩分を多く含む食品を控える



漬物

回数を減らす
浅漬け中心にする
小皿に盛る



加工品

食べすぎない



汁物

1日1杯
薄味にする
具を多くする



調味料

味をみてからかける

減塩のポイント ～料理の工夫～

炒め物



- ◆コクの出る食材(肉・魚介類など)を使う
- ◆水溶き片栗粉でとろみをつける



焼き物



- ◆下味として漬け込まず、焼く前や仕上げに表面に味をつける

揚げ物



- ◆カラリと揚げる
- ◆下味は薄味で長く
- ◆衣に青じそ、青のりなどの香りをつける



Leaf's life 金澤パランスRDF 金澤産物社

減塩のポイント ～食品の工夫～

新鮮な食材を使う



香味野菜を使う



だしを濃く取る



酸味を使う



香辛料を使う



減塩のポイント ～料理の工夫～

和え物



- ◆和える前に水気をしっかりきる
- ◆だし割りしょうゆを使う

しょうゆ 1 : 1 かつお昆布だし



冷蔵庫で保管し、数日で使い切るようにしましょう！

煮物



- ◆砂糖を控える
- ◆だし汁で煮含めたあとに味をつける



どんなに薄味に工夫していてもたくさん食べてしまえば…食べすぎないことも大切です。



なかつ食育指針

- な なんでもバランスよく食べよう! よくかんで
- か 簡単でおいしい料理を作ろう! みんなで楽しく
- つ 続けて毎日食べよう! 朝ごはん