

# 減塩のススメ 第3号

減塩で元気

減塩



君津地区学校給食センター 共同発行  
(袖ヶ浦市・木更津市・君津市・富津市)  
文責：富津市共同調理場



## ちょっとした工夫で調味料を減らしてみませんか？



日本人の食塩摂取量は、10年前と比較すると減ってはいますが、目標値よりはまだ多いのが現状です。令和元年国民健康・栄養調査によると、『日本人の食塩摂取量の約7割は調味料から摂取している』ということがわかりました。

つまり、この調味料の使い方を工夫することが、減塩への第一歩となるわけです。



### 調味料を減らすためのワンポイントアドバイス

- ① だしを効かせることで、うま味アップ！（減塩のススメ第2号より）
- ② ソースやドレッシング、寿司や刺身につけるしょうゆなどは、かけ放題、つけ放題にしない（1回の食事でする量を決める）
- ③ 調理の工夫  
煮もの → だしをしっかりふくませ、最後にしょうゆで風味づけを  
炒めもの → 水分で味が薄まるので、最後に味つけを  
汁もの → 具たくさんにすれば、汁の量が少なくても満足感アップ！
- ④ 減塩調味料を使う（減塩のススメ第4号で紹介します）



目標値：日本人の食事摂取基準（2020年版）より  
1日の平均摂取量：令和元年国民健康・栄養調査より



### おうちで食育コーナー

～お子さんとこんなお話ししてみませんか～

カップラーメン1個あたりに、どのぐらいの塩分がふくまれているか知っていますか？大ききにもよりますが、おおよそ6g前後になります。

（成人女性の1日あたりの目標値と同じぐらいの塩分がふくまれています。）食べる回数やスープの量を調整して食べることをおすすめします。

