



＼ちょっと役立つ栄養情報を届け！／

カラダのミカタ

—ヘミング栄養通信—

2026

1

減塩



美味しく「減塩」習慣を身につけよう！

年末年始は外食やごちそう、鍋料理が増え、塩分を摂りすぎてしまいがちです。

1月は体調をリセットし、健康づくりを意識するのにぴったりなタイミング。高血圧や心疾患の予防のためにも、今回は無理なく続けられる「減塩」のコツをご紹介します。

普段食べている料理の塩分量



醤油ラーメン
約5.7g



きつねうどん
約5.3g



天丼
約4.1g



カレーライス
約3.3g



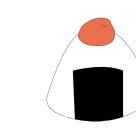
寿司(10貫)醤油付
約3.7g



塩鮭(1切れ80g)
約1.5g



てりやきバーガー
約2.1g



おにぎり(梅)
約1.4g

1日の食塩摂取量の目標値

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

(高血圧の人 6.0g未満)

目標値よりも
摂りすぎて
いるかも...



減塩は「今より減らす」ことから始めよう！

いきなり塩分を大幅に減らすと続きにくい減塩生活も、今の食事から少しづつ減らしていくけば、味覚は自然と慣れていきます。自分に合った方法で続けていきましょう。

✓ 「かける」より「つける」 ✓ 減塩タイプを活用する ✓ だし・旨味を活用する



醤油やソースは直接かけず、
小皿に入れて量を調整する。

使用する量は変えず、
置き換える。

鰯・昆布などのだしで
満足度アップ。

✓ 汁物は具沢山にする



具材の旨味で満足度アップ。
汁の摂取量も減る。

✓ 酸味・香味野菜を足す



酢、レモン、生姜、ニンニク
などで味にメリハリを。

✓ 麺類のスープは残す



約3gの減塩に。