



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2026

1

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のタイミング。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。

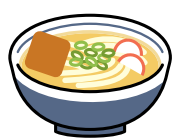
普段食べている料理の塩分量

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)



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



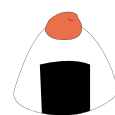
寿司(10貫)醤油付
約3.7g



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



食パン(6枚切)
約0.8g

目標値より多く
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、今の食事から少しずつ減らしていけば、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。

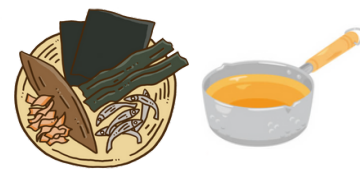
✓「かける」より「つける」 ✓減塩タイプを活用する ✓だし・旨味を活用する



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。



鰹・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。