



注文時にできる 減塩の工夫

ちょこっとリクエスト

薄味にしてください

ドレッシングは別皿で



注文時に伝えれば対応してくれるお店もたくさんあります。一度聞いてみよう。

丼物より定食を選ぼう

丼のつゆだくはNG。
定食なら
栄養バランスもOK。



食塩相当量をチェック!

料理に含まれる栄養成分の量が一目でわかります。メニューを選ぶ際の参考に。

焼き魚定食

エネルギー○kcal/たんぱく質○g/脂質○g

炭水化物○g/食塩相当量○g



Check!



昼が多ければ
夜は少なめ

1日のトータルで考えよう。



今すぐできる 減塩の工夫

麺類の汁は残す

スープの飲み方によって摂取する食塩量は大きく変わります。



半分残す → 約 3g

全部飲む → 約 6g



あれ、目標量って…?

まずは素材を味わって!

卓上調味料は味を見てから使おう。
そして使う時は

「かける」より
「つける」で調節を。



香りや刺激をプラス



唐辛子やスパイス、酸味を効かせると薄味でも満足感アップ。

減塩は“ちりつも”

小さな工夫を習慣にしよう。



相模原市食育推進マスコットキャラクター サガビー

さがみはら街ぐるみ

減塩プロジェクト

～ まずはマイナス1g～

減塩は高血圧の予防に効果的!

食塩のとりすぎは高血圧を招き、様々な病気のリスクを高めます。

減塩に早すぎることはありません。取り組めそうなこと、なにかひとつから始めてみませんか?



ご存じですか? 1日の食塩摂取量の目標量



男性

現状の摂取量 10.7g

目標量 7.5g



女性

現状の摂取量 9.1g

目標量 6.5g

出典:「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」|日本人の食事摂取基準(2020年版)

! 1日約3gも多とっています!

毎日の食事を少し工夫して“まずはマイナス1g”にチャレンジ!!

市ホームページ



自分の摂取量を
チェックしてみよう

塩分チェックシート



相模原市健康増進課