～　おとなの健康づくり情報 NO.2　～

おきたま適塩ノート

今回のテーマ　減塩　野菜摂取　栄養バランス　運動　健康づくり

塩分の少ない調味料や減塩商品を使ってみよう

調味料に含まれる食塩相当量



いつも使う調味料を塩分の少ないものに替えるだけで簡単に減塩できます。

例：目玉焼きに「しょうゆ」→「ケチャップ」に変更

塩分量が多い調味料は減塩タイプに変更！



減塩みそ、減塩しょうゆは、
通常の商品より塩分控えめに作られています！

今日からできる減塩対策　調味料編

調味料は味を確かめてから

・料理そのものの味を確かめてから、必要な分だけ調味料を使うと、かけ過ぎを防げます。いつもの習慣でつい調味料をかけていませんか？**「まず味見」**を意識してみましょう。

調味料は「かける」から「つける」へ

・調味料は料理に直接かけるのではなく、**小皿にとって少しずつつけて**食べましょう。しょうゆの使用量を**約半分**に抑えることができ、手軽な減塩につながります。

調味料は
小皿でチョイづけが
おすすめです



調味料の容器を見直してみよう

・しょうゆやソースは、知らないうちにかけ過ぎてしまうことがあります。最近は、**スプレータイプ**や**1滴ずつ出せる容器**も市販されています。
必要な分だけ使えるので、おいしく無理なく減塩につながります。



栄養成分表示を活用しよう

「なんとなく」ではなく、**「表示を見て選ぶ」**ことが健康づくりの第一歩です。食塩相当量を見比べるだけでも、無理なく減塩につながります。ぜひ商品選びの参考にしてみましょう。

栄養成分表示	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	8.0g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.8g

山形県置賜保健所 保健企画課 健康長寿推進担当　☎０２３８－２２－３００４ 令和８年11月発行

おきたまごちゃん