

やってみよ！ いつでもどこでも適塩

あなたはいくつ当てはまる？

食事の量が
多い



塩分をどれくらい
とっているか
分からない

食塩相当量 〇g



しらん
しらん

しょうゆや
ソースを
よくかける



麺類の汁は
全部飲む



汁物を
よく飲む



外食をよく
利用する



ひとつでも当てはまる人は、中身を要チェック！



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

ちょっと心当たりあるなあ…

OSAKA CITY
大阪市

「食事の量が多い」人は…

食べすぎに注意しよう



食べ放題
注意やで〜

食べる量が増えると、当然、摂取する塩分も多くなります。
毎回大盛りにしたりおかわりすることは控えて、腹八分目を心がけましょう。

「塩分をどれくらいとっているか分からない」人は…

栄養成分表示を見るようにしよう

栄養成分表示は、加工食品、弁当、そうざいの他、飲食店などでも表示されているところがあります。塩分が知りたい時は「食塩相当量」を確認します。



栄養成分表示[1食当たり]

エネルギー	80 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂 質	5.0 g
炭 水 化 物	6.0 g
食塩相当量	2.4 g



カレーライス

エネルギー	925kcal
食塩相当量	5.4g

「しょうゆやソースをよくかける」人は…

かけなくても食べられるか味見してみよう

料理を食べる前にしょうゆやソースをかけることが習慣になっていませんか？
まずはそのまま食べてみることで、調味料はかけすぎないことを心がけましょう。



しょうゆ(大さじ1)	塩分 2.6g
ウスターソース(大さじ1)	塩分 1.5g



★★

刺身のつけしょうゆは、多めにべったりつけてしまうと、
少なめにつけるよりも、塩分を2〜3倍多くとることになります。

★★

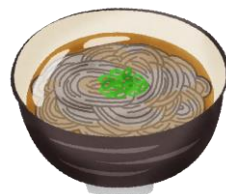


「麺類の汁は全部飲む」人は…

麺類の汁は残すようにしよう

麺類の汁には、塩分が多く含まれています。

かけそばの汁を半分残した場合 … 塩分 **－1.8g！**



「汁物をよく飲む」人は…

具を多くしよう

同じ味付けでも、具たくさんの方が汁の量が減るので、減塩につながります。

野菜もたくさん食べられるのでおすすめです。

具の少ない汁と比べると … 具が多い方が塩分 **－0.4g！**



野菜は減塩の味方！

野菜に含まれているカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分のとり過ぎを調節するのに役立ちます。

※腎機能が低下している方などは、カリウムの摂取をコントロールしなければならない場合があります。

野菜を先に食べることで、食べ過ぎを防いだり、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。



野菜から食べよ！

「外食をよく利用する」人は…

主食・主菜・副菜をそろえよう

外食では、定食をえらぶのがおすすめです。丼ものや麺類などの単品メニューの場合は、セットに野菜料理をつけるようにしましょう。

主菜



副菜



主食



単品メニューなら
野菜たっぷりの
ものを選ぼう



塩分マップ

～外食編～

食塩相当量



8.0



ラーメン(汁全量)と
半チャーハンのセット
8.8 g

6.0



ラーメン(汁全量)
7.1 g

牛丼は、紅しょうがを
のせへんかったら
塩分-0.3gやで！
※紅しょうが4gの場合

男性の1日の目標量
7.5g未満

女性の1日の目標量
6.5g未満



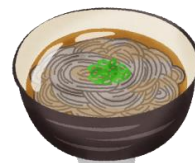
4.0



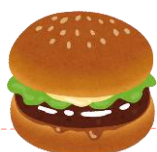
スパゲティミートソース
5.4 g



牛丼
5.6 g



かけそば(汁全量)
5.0 g



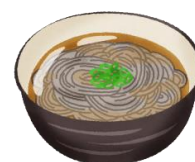
てりやきバーガー
4.3 g



ラーメン(汁半量)
4.6 g



ピザ(Mサイズ½枚)
3.9 g



かけそば(汁半量)
3.2 g

2.0



にぎり寿司 8貫
(しょうゆ含む)
2.8 g



フィッシュバーガー
2.7 g



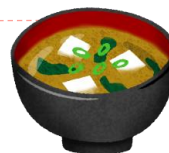
シューマイ(4個)
1.7 g



フライドポテト
(Mサイズ)
1.3 g



麻婆豆腐(1人前)
1.5 g



味噌汁(1杯)
1.5 g

0.0



ロールパン(2個)
0.8 g



ご飯
0 g

食塩相当量
(g)

※(参考) 日本人の食事摂取基準2025年版
塩分早わかり(女子栄養大学出版部)
減塩のコツ早わかり(女子栄養大学出版部)

発行 大阪市保健所 R6