

適塩のコツ集

食卓から、
未来を

私たちのからだは、私たちの食べたもので
できている。
このまちの食卓に、おいしいとヘルシーを
ほんの少しプラスすることで、
みんなの笑顔を増やしたい。

宇治市、
適塩
はじめました。



「宇治市、**適塩**はじめました。」

日本人にとって食事に欠かせない『塩』。
しかし、とりすぎるとからだに良くないという話は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。
私たちのからだは、毎日の食事からつくられています。
食習慣をほんの少し見直し、豊かな人生を送ってみませんか。

適塩とは？

- ・自分のからだに適した量の塩をとること
- ・必要なところにだけ塩を使うこと

とりすぎると…

塩分濃度を
保つため
血液量が
増加

→ 血圧上昇 →

血管に
ダメージ

→ 進行すると
脳卒中、心臓病、腎臓病
などを引き起こすリスク
が高くなる

適塩すると
健康で過ごせる
期間を長く
保てるかも！

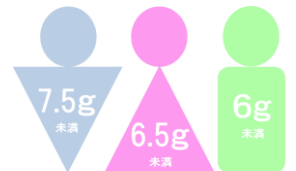


Point

1



1 日の食塩摂取目標量は、
男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人で6g未満です。





妊娠・子育て中のあなたも



自分にはまだ必要ないと思っているあなたも

少し気になり始めたあなたも

この冊子では、誰でも簡単に日常の食生活に取り入れられる適塩のヒントを掲載しています。ちょっと良いことが習慣になれば、未来のあなたが変わるかもしれません。さあ、この冊子を手にとったときが始めどき。



あなたも、**適塩**はじめませんか？

適塩生活へのSTEP

はい
いいえ

普段から減塩を
心がけている

いいえ

はい

外食やコンビニなど
をよく利用する

はい

いいえ

ラーメンにチャーハ
ンを組み合わせること
がある

はい

できあがった料理に
調味料をたすことが
ある

はい

うす味でも十分
おいしいと感じる

いいえ

毎年健康診断を受診
して結果も問題なし
だ

はい

今まで食べてきた
塩分…人より
多いかもしれません！
→STEP1へ

気をつけるべき
食品を知ることが
適塩への近道！
→STEP2へ

適塩料理にはおい
しくなるテクニックが
あるんです！
→STEP3へ

あなたの適塩生活が
いつまでも続きます
ように…
→STEP4へ

CONTENTS

STEP 1 塩とりすぎ習慣をやめる

Page5～

あなたの食生活の特徴は？

こんな食習慣のある人は、知らず知らずのうちに塩をとりすぎているかもしれません。

STEP 2 塩分の多い食品の使い方を工夫する

Page9～

え、こんなものにもこんなに塩分が？！

塩分の多い食品を知ることが、適塩生活の第一歩です。

STEP 3 適塩テクニックを実践する

Page15～

食材の選び方や調理の仕方ひとつで、適塩料理もおいしくなります！

STEP 4 適塩を楽しむ

Page21～

食事は楽しむもの。楽しむことが、適塩生活を長く続けるコツです。

※『塩分』・・・この冊子では『食塩相当量』のことを、通称として用いられている『塩分』という言葉で表記しています。

STEP1 塩とりすぎ習慣をやめる

※塩分は調理法や商品によって異なるため
目安の量となります。



塩分の多いメニューを組み合わせない

塩分の多い代表メニュー！

こんな組み合わせは要注意！
例：ラーメン+チャーハン
うどん+寿司
ハンバーガー+ポテト



ラーメン

8~7
g



うどん

6~4
g



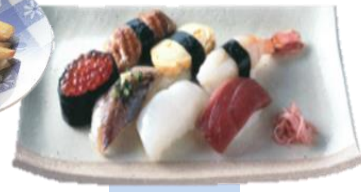
カレーライス

5~3
g



ハンバーガー
&ポテト

4~3
g



寿司

4~3
g



丼ぶり

3~2
g

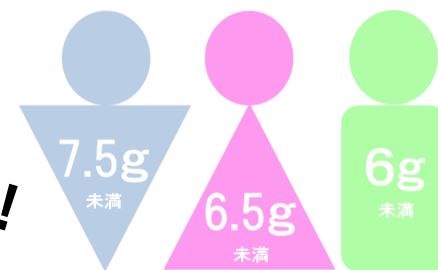


みそ汁

2~1
g

適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



麺＋丼のセットはやめて、定食にするようにしました。

(48歳 男性)



某うどん屋さんの
天ぷらうどん＋親子丼セット
【塩分8.3g】



某レストランの
野菜たっぷりヘルシーランチセット
【塩分3.7g】

Point



麺類も丼ぶりも塩分が多く入っています。
しかも、炭水化物同士の組み合わせは肥満を招きます。
野菜のおかずがついている定食にすると、栄養バランスも整い、
塩分もおさえることができます。

STEP1 塩とりすぎ習慣をやめる



前に食べた食事を思い出してから メニューを決める

塩分が多いとわかっていても、
おいしいからやめられない…。
そんな時は前後の食事で調整を。

昨日の夜は…



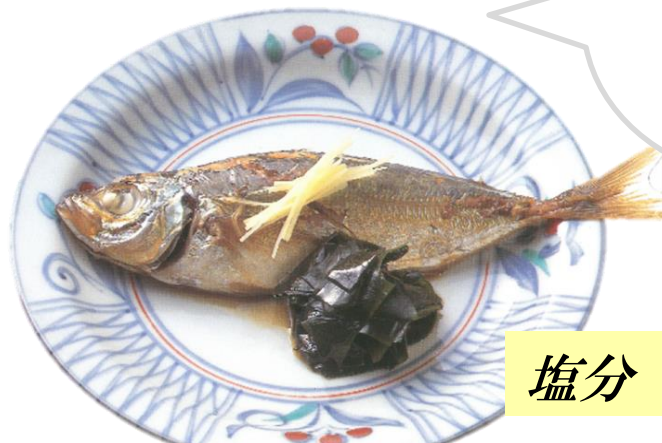
今日の昼は…



塩分 1.2g

塩は表面にパリリ。
大根おろしとレモンをたっぷり添えて。

煮る？
焼く？
今日は
どっち？

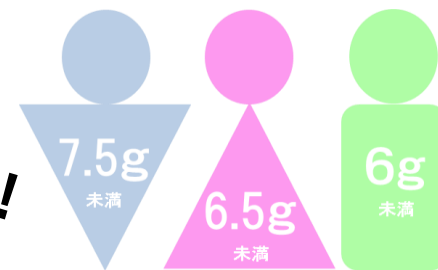


塩分 3.2g

しょうゆでことことじっくり煮込んで。
いっしょに煮込んだ付け合せも添えて。

適塩のコツ

私はこれで適塩できました!



昼にラーメンを食べた日は、夜のみそ汁はやめてます。
(33歳 男性)



NO THANKS!!



Point



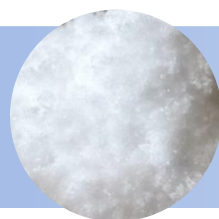
ラーメンはスープまで飲みほすと、7~8gくらいの塩分をとることに。これは1日分の食塩摂取目標量を、1食でほぼとってしまうことになります。おいしくラーメンを食べた日は、せめて他に塩分の多い料理を食べることはやめておきましょう。



塩分の多い調味料の うっかりかけ過ぎはハイリスク

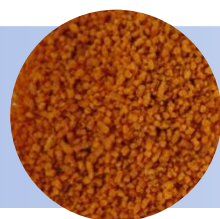
大さじ1杯に含まれる塩分

多



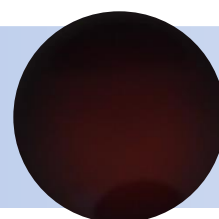
食塩

17.9g



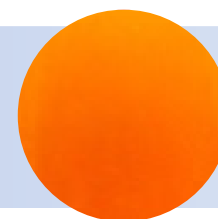
コンソメ顆粒

3.9g



しょうゆ(うす口)

2.9g



白だし

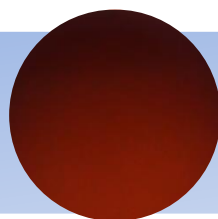
2.6g



みそ
(淡色辛みそ)

2.2g

少



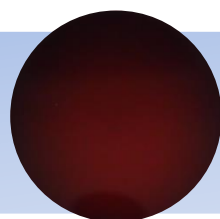
めんつゆ
(3倍濃縮)

1.8g



ウスターソース

1.5g



ポン酢

1.0g



ケチャップ

0.6g



マヨネーズ

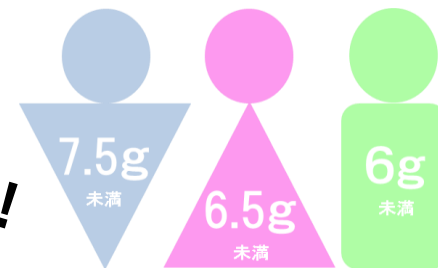
0.2g

大さじ1杯=15cc
【実寸大モデル】

15cc 1sp

適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



しょうゆさしをやめて、しょうゆスプレーに変えました。
(56歳 男性)



しょうゆ (うす口)
小さじ1杯
塩分1.0g



しょうゆスプレーなら

10プッシュで
塩分0.2g



Point



調味料には塩分が多く含まれているので、ちょっとかけすぎただけでも塩分が大きく増えます。
「あ、かけすぎた！」がないように、スプレータイプの容器に変えたり、計量スプーンを使って計るなどしてみましょう。



加工食品には思っている以上に塩が入っていると心得る

※加工食品とは、食品になんらかの加工を施したもの。

例：水産練り製品・肉加工品・乳加工品・レトルト食品・冷凍食品など

これだけで 塩分 約1g



ウインナー3本
(50g)



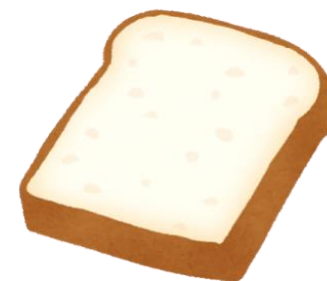
ちくわ1本
(50g)



かまぼこ4切
(40g)



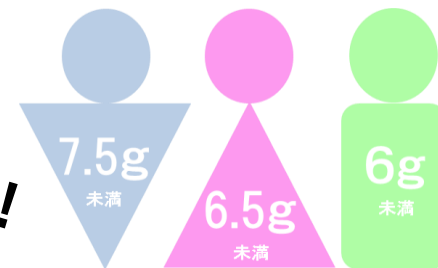
うどん1玉
(ゆで250g)



食パン1枚
(5枚切)

適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



ウィンナーは小さく切って、たくさんあるように
見せかけています。 (37歳 女性)



ウィンナーの使用量
1/2カット！



Point



お子様も大好きなウィンナーですが、塩分の多い食品です。
まるごと使わず、小さく切ったり、何かと混ぜたり、使う量を減らすように
しましょう。
塩分の多い加工食品を使ったときは、味付けの調味料は少なくてOK！



塩からい食品は 調味料の代わりに使う

小さく切って、野菜と和えたり。
追加の調味料はなくてもOK!



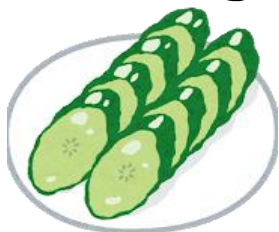
明太子 1 腹 (50g)
塩分 **2.8g**



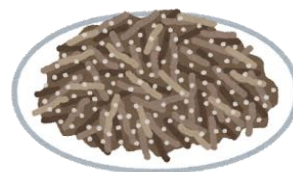
甘塩鮭 1 切 (80g)
塩分 **2.2g**



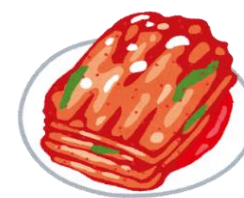
梅干し 1 個 (10g)
塩分 **1.8g**



きゅうりぬか漬 5 切 (30g)
塩分 **1.6g**



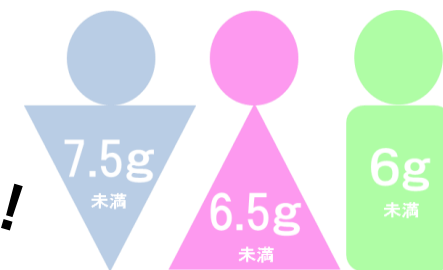
塩こんぶ (5g)
塩分 **0.9g**



キムチ (30g)
塩分 **0.9g**

適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



キムチが好きでやめられないので、

野菜と混ぜて和え物にしています。

(58歳 女性)



野菜のキムチ和え

ゆでた野菜に刻んだキムチを混ぜるだけ！
他の調味料は極力ひかえめに。

Point



漬物やつくだ煮、明太子などは塩分が多い食品です。
使うときは、調味料の代わりに使うとGOOD！
少量でも塩分が多い食品なので、食べるときは量を決めて、
食べ過ぎないように注意。



塩味以外の味や香り、食感を活かす

うま味



かつお節、こんぶ、貝類、きのこ類等にはうま味がたっぷり。調味料に頼らなくても、深みのある味わいに。

酸味



レモンやゆず等のかんきつ類や、トマト、酢の酸味は、適塩料理の強い味方。うすい味付けでも物足りなさを感じさせません。

塩味
必要などころに最小限

辛味



しょうがや唐辛子、こしょう、カレー粉、わさび、からし等のスパイスは、味を引き立たせてくれます。

香味



ねぎ、青じそ、にんにく、しょうが、みょうが、セロリ、パセリ、ハーブ等の香味野菜は、料理の味を引きしめ、彩りも鮮やかにしてくれます。

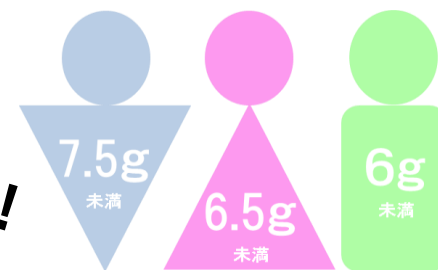
食感

ごまやくるみ、ナッツ類は食感も良く、料理の風味もアップします。



適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



市販の顆粒だしには意外と塩分が多いので、自分でだしを取るようになりました。

料理の味がレベルアップして自分も大満足♡



(26歳 女性)

Point



だしは冷凍保存ができます。多めにとって、製氷皿などで凍らせておくと、使うときも便利。

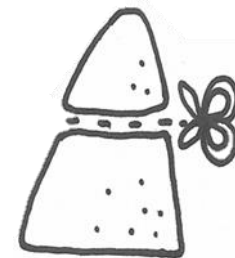
だしをとるのはハードルが高い…という方は、素材のみが入った市販のだしパックでも代用可！

STEP3 適塩テクニックを実践する



味付けは表面にとどめる

手間ひまかけて仕込んだお料理には、塩分もしみこんでいます。塩を使う作業は省いて、表面にだけ味をつけるようにすることが適塩のコツ。



肉の下味

CUT!!



しなくても大丈夫な下ごしらえは省いてしまって塩分カット！時短にもなって一石二鳥。

ゆでるときの塩

CUT!!



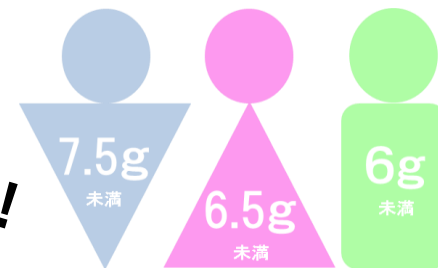
煮込むときのたっぷり調味料

CUT!!



適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



照り焼きなどは、肉に下味をつけずに、たれの方にしっかり味をつけると、少ない調味料でも案外いける。

煮物はだし汁で煮込んで、最後にしょうゆを加え、とろみをつけると少量の調味料でいけます！



(65歳 男性)

Point



塩味は、最初に舌にふれた時に感じます。
中まで味をしみこませないで、表面に味をからめるようにすると、少ない塩分でもおいしく感じるすることができます。
とろみをつけるとさらにからみやすくなって、少量の調味料でOK！



素材そのものの味を感じる

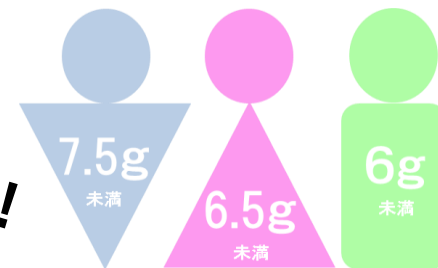
“調味料に頼らず、素材そのものの味を感じてみる”
それが究極の適塩料理です。

食材は、季節や産地、食材の組み合わせなどでも味が変わります。
その味を楽しむ味覚を大切にすると、おのずと調味料が減っていきます。



適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



いままで野菜のおかずを作るのが苦手だったけど、「ただ蒸すだけでおいしい」ということに気付いた。

(45歳 女性)



Point



素材そのものの味をおいしいと感じる味覚があれば、調味料はいりません。“蒸す”という調理法は、水蒸気で食材を加熱すること。栄養素がぎゅっと閉じ込められ、野菜のもつ酵素の働きで甘味も増します。旬の食材を使って、素材のおいしさを感じましょう。



栄養成分表示をチェックする 習慣をつける

栄養成分表示	1袋120g当たり
エネルギー	150kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	8.0g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.3g

食品の単位は、100g、100ml、1個、1袋当たりなど食品によって違います。単位を確認するのがポイント。

ナトリウム表記されている場合は、食塩相当量に換算してみよう。

豆知識

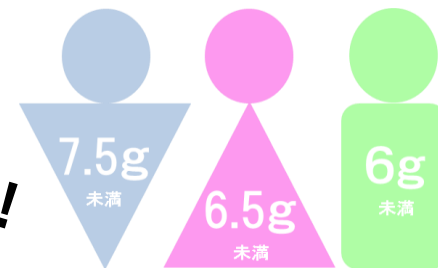
ナトリウム400mg = 食塩約1g
と覚えておくと簡単に計算できます♪

例：ナトリウム600mg ÷ 400 → 食塩約1.5g

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

適塩のコツ

私はこれで適塩できました！



栄養成分表示の食塩相当量を読んだら、
声に出して家族と情報をシェア。

自然とみんなの意識が高まりました！

(35歳 男性)



Point



同じような食品でも、メーカーによって食塩相当量はさまざま。
意外な食品に塩分が多く入っていることも発見できるかもしれません！
“減塩”と表示されているからといって塩分が極端に少ないわけではないので、
栄養成分表示できちんとチェックしましょう。



食事をおいしく、楽しく感じながら、 適塩な食生活に変えていく

「うす味」「減塩」と聞くと、なんとなくマイナスのイメージを持ってしまう場合もあります。適塩の工夫を盛り込んだお料理に、言葉の魔法をかけて、もっとおいしく、もっと楽しくいただいてみましょう。

だしをしっかり
効かせてるから
おいしいよ。

全部やるのはきっと大変。
いつもより少し減らす、
それでも立派な適塩です。
まずできそうなことから
始めてみましょう。

あなたの
大好きなみょうがを
たくさん入れたよ♪

適塩のコツ

我が家のおいしい食卓



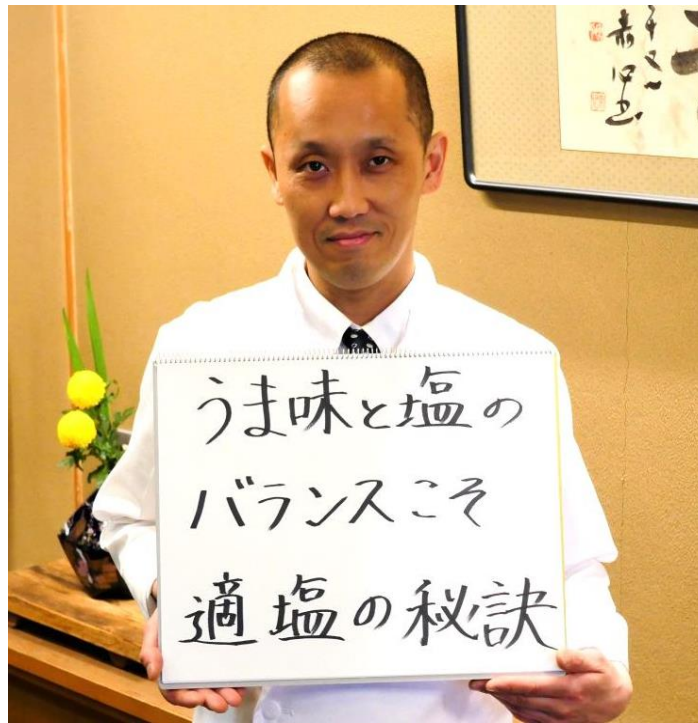
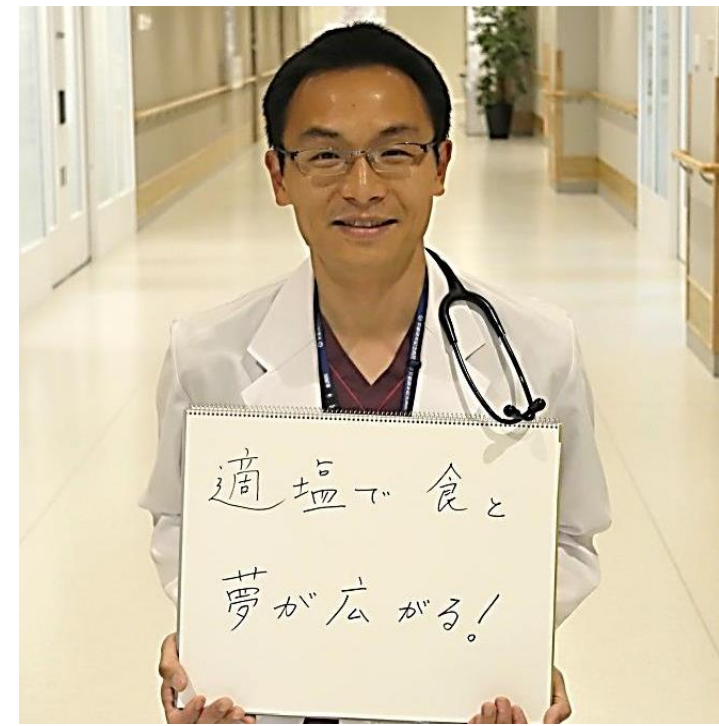
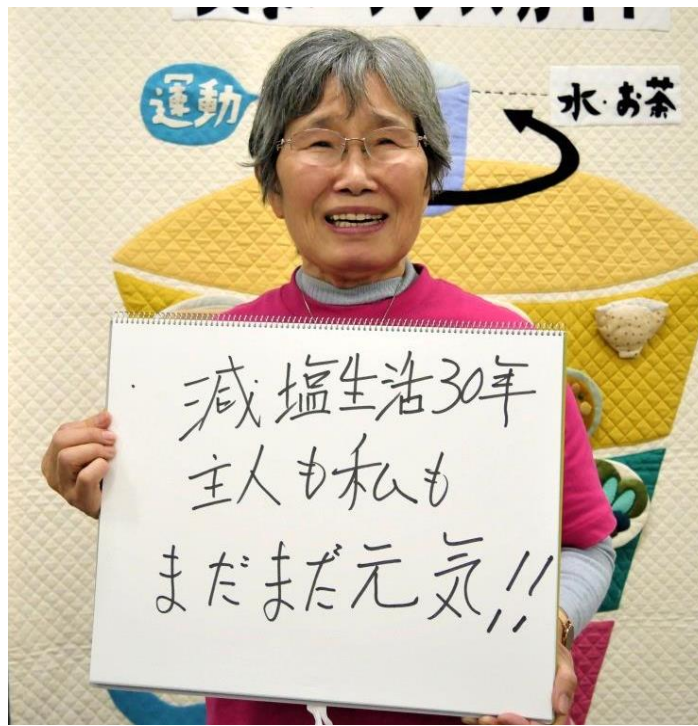
旬の野菜を
うんとたくさん

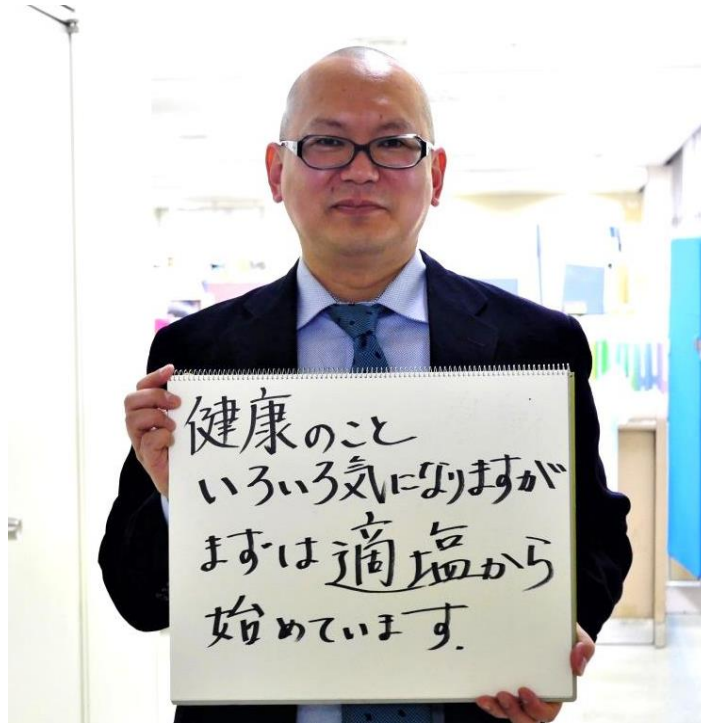
薬味をプラス

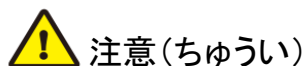
お米の甘みを
シンプルに味わう

塩分の少ない洋食も
上手に取り入れて

だしをきかせて
塩やみそは
少しだけ







注意(ちゅうい)

おうちのかたへ ぜひお読みください。

- この本は、あなたやご家族の健康で豊かな毎日のためにご利用ください。
- よいと感じたアイデアは大切な人に話してみましよう。
- あえて家族の目につくところにおいてみましよう。
- 適塩生活に慣れてくると、味覚がとぎすまされ、よりおいしく食事を楽しめることでしょう。
- 廃棄の際は、もう一度かるく目を通してください。
- 1年に1回健康診断を受けましよう。

冊子作成にあたりご協力いただいた方

宇治市健康づくりくうー茶ん>連絡会
宇治市食育ネットワーク
宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」
うじ食育ボランティア こんぺいとう
京都文教短期大学 食物栄養学科
(有)辰巳屋
ファーマーズキッチン リオス榎島
京都岡本記念病院 腎臓内科

～私たちのアイデアが皆さまの健康な暮らしと
豊かな食卓のスパイスとなりますことを願って～

適塩レシピ集は
こちら！



2019年4月 第1版発行
2022年3月 第2版発行
お問い合わせ
宇治市役所 健康づくり推進課
☎0774-20-8793(直通)