



6コのちがいを見つけよう!
まちがいさがし de **減塩しよう!**



なぜ「減塩」なの?

お料理や調味料、お菓子など食べものには、食塩が含まれています。食塩を多く含む食べものを、たくさんとる生活を続けていると、高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなります。そこで、とる塩の量をへらす「減塩」が大切なのです。

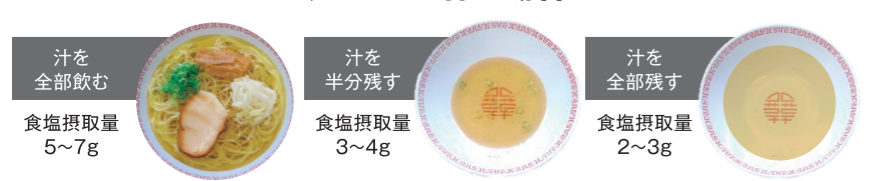


宮城県の減塩の合言葉は、「塩eco(=塩の節約)」だよ!

「塩eco」って、どうやるの? —おうちのひと工夫してみよう—

- ①みそやしょうゆ、ソース、ドレッシング、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料は、食塩が多く含まれていることが多いよ。かける前に、本当に必要なのか考えよう。食べもの自体だけでもおいしく食べられるかも。
- ②「減塩しょうゆ」「減塩みそ」などの減塩調味料を使うと、手軽に塩ecoできるよ。
- ③みそ汁やスープなどは、具たくさんにすることで塩ecoできます。「だし」をかきかして、調味料を減らすのも良い方法だよ!
- ④しょうゆやソースを使うときは、かけずに、小皿にとってつけると塩ecoできるよ!
- ⑤梅干し、塩鮭、明太子など、塩からいものには食塩がたくさん含まれているよ。食べすぎないように気をつけよう!
- ⑥ラーメンなどのスープは、全部飲まずに、残せば塩eco!

ラーメン1杯の場合



げん えん **減塩**てなんだろう?

どんなふう気をつけたいの?

宮城県民はしょっぱいものが好きで、食塩をとり過ぎる人が多いため、目標に向かって「塩eco」をがんばる必要があります。宮城県が決めている、1日に食べものからとる食塩の量の目標は、成人男性で9g、成人女性で8gです。小学生のばあいは、全国的に、右の表のように決められています。下の図の、身近な食べ物に含まれる食塩の量をみて、とりすぎになっていないか考えてみましょう。

年齢	目標量(男女共通)
6~7歳	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)

身近な食べ物に含まれる食塩はどのくらい?



— 答え —



- A. みその量⇒調味料の量は多くなりすぎないようにしよう! 減塩みそなどの減塩調味料を使って手軽に減塩する方法もあるよ。(①、②へ)
- B. みそ汁の具⇒野菜などをたっぷり使い、具たくさんにすることで、みそを使う量が減り、食塩を少なくできます(③へ)
- C. さしみのしょう油をたっぷりつけている⇒食塩のとりすぎになってしまいます。軽くつけるだけでも、おいしく食べられるよ!(①、④へ)
- DとE. たくわん・梅干しなど、つけ物が多い⇒つけ物など、塩からいものには食塩がたくさん含まれているよ。とりすぎに注意しよう(⑤へ)
- F. ラーメンのスープをほとんど飲んでる⇒スープを残せば塩ecoになるよ!(⑥へ)