



調味料を入れ替えよう！

主な調味料に含まれる塩分量(g)

調味料	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	減塩しょうゆ	ケチャップ	中華ドレッシング	和風ドレッシング	フレンチドレッシング	マヨネーズ
大さじ1杯分(15cc)	2.8	2.5	1.3	0.6	1.0	0.6	0.4	0.3
小さじ1杯分(5cc)	0.9	0.8	0.5	0.2	0.4	0.2	0.1	0.1

塩分の多い順に覚えましょう！

「醤油」→「ボン酢」→「ソース」→「ドレッシング」→「ケチャップ」→「マヨネーズ」→「お酢」

加工食品にはたくさん塩分が含まれます！

主な加工品に含まれる塩分量(g)

乳製品	プロセスチーズ	ブルーチーズ
1皿量	20	20
塩分量	0.6	0.8

肉類	生ハム	ロースハム	ウイナーソーセージ	ベーコン
1皿量	10	20	15	20
塩分量	0.3	0.6	0.3	0.4

魚介類	アジの干物	まぐろの水煮缶	辛子明太子
1皿量	80	40	60
塩分量	0.9	0.2	3.4

野菜類他	たくあん	白菜キムチ	梅干
1皿量	25	40	10
塩分量	1.8	1.4	2.0

ハムの塩を抜く方法

塩分70%ほどカット!!

1. 鍋にたっぷり水を入れ、沸騰させる。
2. 薄切りのハムを鍋に入れ、火を止めて1分待つ。
3. ハムを取り出し、水に浸して1分後取り出して完成。

ソーセージの塩を抜く方法

塩分40%ほどカット!!

1. ソーセージを何等分かに分けるか、切り目を入れる。
2. 鍋にたっぷり水を入れ、ソーセージを入れ沸騰させる。
3. 火を止めて10分待つ。
4. 水を捨て、2～3の作業を再度行い完成。

減塩のポイント



●塩分10g未満

味噌汁は1日2杯まで

麺の汁は残す

漬物や佃煮は控える

香辛料・酢・レモンを利用する

●塩分6g未満

味噌汁は1日1杯まで

麺は週2回まで、汁は残す

漬物や佃煮は1日1回まで

減塩調味料を利用する

塩分摂取の時間帯による血圧への影響

『時間栄養学』によると、朝8時頃の食事の塩分量が1日の血圧の上昇に大きく関係すると言われる。朝8時くらいから徐々に上がり始め、午後2時くらいにもっともたかくなる為、朝食時に塩分が多いと塩分過剰による血圧上昇と生理的な血圧上昇とが重なり血圧が一層上昇する。よって、午後2時くらいの生理的な血圧上昇のピーク時に予想外の血圧上昇を起こす可能性大。