

# よく食べる食品の塩分量

1日の塩分量 目標は9g以下 (信州保健医療総合計画の目標値)

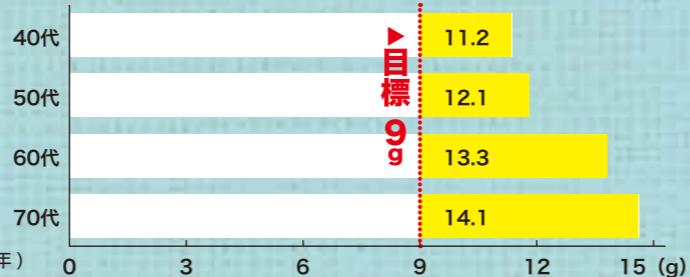


<b>味噌汁</b> 1杯 具たくさんなら1.0g 1.5g	<b>食パン</b> 6枚切 1枚 0.8g	<b>ラーメン</b> 1杯 汁を残せば 3.7g 8.7g	<b>かけうどん</b> 1杯 汁を残せば 2.1g 7.1g	<b>カレー</b> 1皿 3.7g	<b>寿司</b> 1人前 (醤油含む) 3.3g	
<b>牛丼</b> 1杯 2.5g	<b>おにぎり(梅)</b> 1個 1.4g	<b>サンドイッチ</b> 3切 2.4g	<b>ハンバーガー</b> 1個 1.5g	<b>野沢菜漬</b> 30g 0.7g	<b>たくあん漬</b> 30g 1.8g	
<b>梅干し</b> 1粒 1.9g	<b>白菜漬</b> 30g 0.7g	<b>鮎の甘露煮</b> 2匹 (30g) 1.0g	<b>ウインナー</b> 2本 0.7g	<b>焼きちくわ</b> 1本 2.1g	<b>甘塩さけ</b> 1切 (80g) 1.4g	
<b>塩サバ</b> 1切 (70g) 1.8g	<b>イワシ丸干</b> 1尾 1.3g	<b>食塩</b> 小さじ1…6g 1つまみ…0.5~1.5g 1ふり…0.1~1g	<b>味噌</b> 小さじ1…0.7g	<b>濃口しょうゆ</b> 小さじ1…0.9g 1かけ…0.4~0.7g	<b>濃口ソース</b> 小さじ1…0.3g 1かけ…0.3g	
<b>コンソメ</b> 小さじ1…1.3g 1キューブ…2.2g	<b>トマトケチャップ</b> 小さじ1…0.2g 1かけ…0.4g	<b>マヨネーズ</b> 小さじ1…0.1g 1かけ…0.1g	<b>めんつゆ(3倍濃縮)</b> 大さじ1…1.6g 1/4カップ…5.3g	<b>味付けポン酢</b> 大さじ1…1.3g	<b>ノンオイルドレッシング</b> 大さじ1…1.1g	<b>オイル入りドレッシング</b> 大さじ1…0.5g

塩分量は  
まだまだ多い

## 佐久地域の食塩摂取量

佐久地域の食塩摂取量は、長野県の目標量である1日9gを超えています。



資料：国立がん研究センター「次世代多目的コホート研究」(2012年)

# 食べよう、野菜たっぷりうす味で!

1日350g以上の野菜が必要です!



どうして  
350g?

野菜に多く含まれる「カリウム」は、塩分の尿中排泄を促す働きがあります。1日350g以上の野菜をとれば、高血圧予防に必要な量のカリウムをとることができます。

出典：健康日本21、食事摂取基準2015年版

1日350g以上の野菜をとるために…

5皿の野菜料理を食べよう

1 朝は、1杯の具たくさん汁物

2 毎食1皿野菜のおかず

たっぷり50~100gの具を入れて



1皿は、グーにした手が入るくらいの大きさのお皿で



3 がんばってどこかであと一皿

4 お弁当の3分の1は野菜のおかずで

5 外食は野菜の多いメニューを選ぶ



うす味で!



定食を選ぶと野菜たっぷり!



ラーメン → 具たくさんラーメン

さくっと活用! レン・チン術

洗って直接ラップで包む、または耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジで加熱します。



キャベツ・白菜  
100g(葉2枚)  
3分30秒



きのこ  
50g(1/2袋)  
1分

ブロッコリー  
30g(2房)  
1分30秒



青菜  
100g(2株)  
3分30秒  
(加熱後、流水に浸す)

お浸し、和え物、サラダ、汁物の具にして

※加熱時間は500wでの目安です。野菜の量やメーカーによって変わります。

まとめて作ればもっと便利!



2~3回分の野菜をまとめてゆでておく、サラダは2回分作っておくことで、調理時間の短縮になります。



煮物(きんぴら、かぼちゃ煮、切干大根煮、ひじき煮など)やスープは、1回分の量に分けて冷凍保存しておく、食べる時に便利です。

