

# 美味しく **減塩**



## 目指そうマイナス2g

「平成28年札幌市健康・栄養調査」によると、札幌市民（成人）の食塩摂取状況は、1日の目標量よりも **平均2g程度多い** ことがわかりました。

### 1日の食塩摂取目標量



男性

成人：8g未満  
3～5歳：4g未満  
1～2歳：3g未満



女性

成人：7g未満  
3～5歳：4.5g未満  
1～2歳：3.5g未満

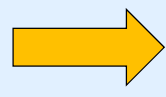
食塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させ、脳や心臓、腎臓等に、様々な疾患を引き起こす危険因子となります。健康を保つために、減塩習慣を身につけましょう。

### 無理なく減塩を実践するためのポイント

食パン1枚  
(6枚切 60g)



0.8g



食塩相当量

ごはん 100g

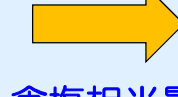


0g

醤油ラーメン  
(麺+具+スープ全部)



4.5g



食塩相当量

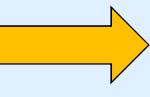
スープを半分残すと  
2.9g

スープを全部残すと  
1.2g

味噌汁



2.0g



食塩相当量

具たくさん味噌汁  
(汁の量 1/2量)



1.0g

カレーライス  
(福神漬け 15g付)



5.4g



食塩相当量

福神漬けなし



4.6g

### 見えない塩に注意！

加工食品には塩分が多く含まれています。味付けは控えめにしましょう。

ウィンナー1本 (25g)

食塩相当量 0.5g



ロースハム1枚 (15g)

食塩相当量 0.4g



ちくわ1本 (22g)

食塩相当量 0.47g

