



減塩やっちよる! ?

～塩分との上手なつきあい方～



1日あたりの食塩摂取量
男性 8.0g 未満
女性 7.0g 未満

減塩アドバイス

①だしを効かせる
だしの風味を味わい
ましょう



②麺類のスープを
残す

スープには
2～3gの
塩分が
あります



③漬物は少量
浅漬けがおすすめ



④減塩の調味料を
使う



⑤しょうゆはかける
よりつける



⑥スパイスで味に
メリハリを

辛味や酸味で、薄味を
感じなくなります



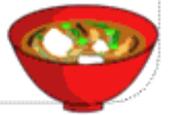
⑦カリウム食品を
多く食べる

カリウムは塩分を排出
します。野菜や果物に
多く含まれます



⑧みそ汁は
具たくさん

同じ塩分濃度でも
減塩になります



⑨加工食品を控える

知らない間に塩分を
摂ってしまいます



⑩薄味に慣れる

特に小さい頃から
薄味に慣れておきましょう



⑪食膳に調味料を
置かない

塩分の追加を
しないように
しましょう



⑫料理は
温かいうちに

冷めると
薄味に感じます



わたしにもできる! お手軽だしのとり方

材料名	分量	作り方
水	2L	1. 昆布はペットボトルの口から入るよう、細切りにする。
煮干し	20尾	2. 2Lペットボトルに水を入れ、1のこんぶと煮干しを入れる。
こんぶ	2枚(10cm)	

【だしの目安】

お椀 1杯

(150ml) = 煮干し 1本

調理ポイント

- ・ 冷蔵庫で3～4日保存できます
- ・ 細切りこんぶも、料理につかえます!
- ・ 汁物や煮物に使って、塩分カット!



健康増進課

市民の健康づくりを健康教室や調理実習などを通じ、啓発活動をしています。

今後も、生活に取り入れやすい健康的な食生活についてサポートしていきます。



これから生まれる赤ちゃんのための大切な栄養について学びます。魚もさばき、楽しく・おいしく調理実習もします。



高校3年生を対象に、楽しく調理について学びます。おいしく簡単な料理に、参加者も大満足です。



マタニティ教室



ひとり暮らしのためのクッキングスクール



イベントでの試食配布や調理実習の補助など、食から長門市を元気にする食推さんです！！



適度な運動と規則正しい食事は、健康の基本！
500kcalの食事づくりや運動講座などの体験を楽しく学びます！



長門市食生活改善推進協議会



糖尿病予防教室

