



あなたの健康
おう 応

します

No 西-_____ 氏名 _____

【初級編】減塩チャレンジ！

貸出期間 令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 ~ _____ 月 _____ 日

ご家庭の料理(味噌汁やスープ類)の塩分濃度を測って、3週間記録してみましよう。1週間に2~3回測ることで、ご家庭のおおよその塩分濃度がわかります。1週間に 0.1% ずつ減塩していくことで、薄味に慣れ、知らず知らずのうちに減塩することができます。

1週目

0.1%減

2週目

0.1%減

3週目

味噌汁やスープ類の塩分濃度は、0.7%がオススメです。味が足りないときには、香味野菜などを追加してみましよう。

(日付) / /	/ /	/ /
(料理)		
(塩分濃度) %	%	%
/ /	/ /	/ /
%	%	%
/ /	/ /	/ /
%	%	%

【上級編】もっと詳しくチャレンジ！

< 1日の食塩摂取量の目標 >
 食塩摂取量 男性 7.5g未滿
 女性 6.5g未滿
 (2020年度版食事摂取基準)

料理の塩分濃度から、摂取した塩分量を計算してみましよう。
 <計算式> 塩分濃度(%) × 1杯の量(ml) ÷ 100 = 塩分量(g)
 (例) 豚汁: 塩分濃度 0.9% × 1杯の量 200ml ÷ 100 = 塩分量 1.8g

料理() 塩分濃度()% × 1杯の計量()ml ÷ 100 = ()g

塩分早見表

	味噌汁	ラーメン	コーンスープ	カレー	かけ蕎麦	わかめスープ
主な計量	200ml	300ml	180ml	120ml	280ml	140ml
代表的な塩分濃度	0.9% (1.8g)	1.5% (4.5g)	0.7% (1.26g)	1.3% (1.56g)	1.5% (4.2g)	0.5% (0.7g)
早見表						
●1.3%	2.6g	3.9g	2.34g	1.56g	3.64g	1.82g
●0.9%	1.8g	2.7g	1.62g	1.08g	2.52g	1.26g
●0.5%	1.0g	1.5g	0.9g	0.6g	1.4g	0.7g