

No 西一 名前： 貸出期間：令和 年 月 日 ～ 月 日

たい

大

せつ

節

なあなたの健康

おう

応

えん

塩

します

【初級編】1週間に0.1%ずつ減塩してみましよう！

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。

一週目

はかった日	月 日	月 日	月 日
はかった料理			
塩分濃度	%	%	%

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。

0.1%減

二週目

はかった日	月 日	月 日	月 日
はかった料理			
塩分濃度	%	%	%

0.1%減

三週目

はかった日	月 日	月 日	月 日
はかった料理			
塩分濃度	%	%	%

【上級編】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！

1日の塩分摂取量の目標(成人)
(日本人の食事摂取基準2020年版)

男性
7.5g未満

女性
6.5g未満

※高血圧の方は6.0g未満

<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

はかった料理()
塩分濃度()%×1杯の計量()ml÷100=()g

あなたが
摂取した
塩分量

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