大節なあなたの健康、応塩します

萩市では減塩をすすめています。みなさんが毎日知らず知らずに摂っている塩を、今より少し節する“節塩”に心がけて、生活習慣病予防に取り組みましょう！

白いごはん
252kcal 食塩0g

ご飯を主食に

主食で唯一塩が入っていないのが白米です。白いごはんとおかずを一緒に、美味しく食事をとりましょう！

豆腐のみそ汁
食塩1.5g

具だくさんみそ汁
食塩1.1g

みそ汁は1日1杯 具だくさんに

汁ものは1日1杯までにしましょう。
具をたくさん入れることで、汁を少なくすることができます。

インスタントだと1杯で1.8～2.2g、減塩タイプで1.2g程度塩が含まれています。

漬け物
すべて1皿
食塩1.0g

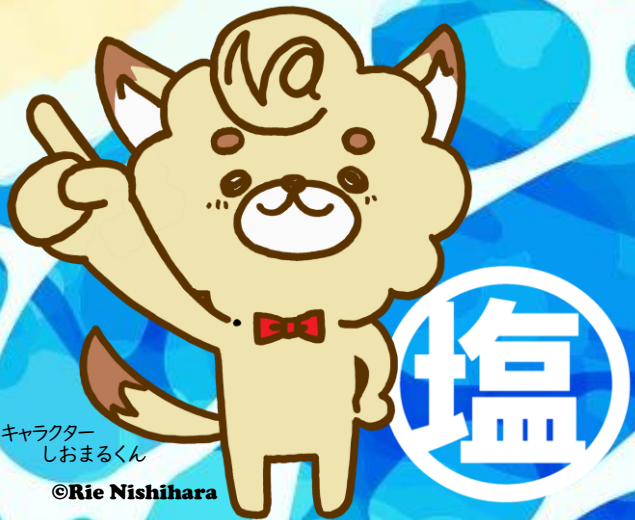
漬け物は野菜料理ではない 調味料や具材として活用も

漬け物は少しでも塩がたくさん。一品として食べるのではなく、梅干しで和えものにしたり、らっきょうでタルタルソースを作るなど調味料として使うのもひとつの方法です。

1日の食塩摂取目標量

男性 7.5g未満
女性 6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020年版より



萩市節塩推進キャラクター
しおまるくん

©Rie Nishihara

料理に含まれる食塩量

みなさんが大好きなあの料理にもこんなに塩が！
知っておくのと知らないままでいるのは大違い。生活習慣病予防は毎日の食事の積み重ねです♪

かつ丼	**カレーライス**	**助六寿司**	**肉うどん**
886kcal 食塩3.6g	669kcal 食塩4.6g	558kcal 食塩4.8g	411kcal 食塩4.7g
カツ自体にも下味しっかり	ルウは塩と油がたっぷり	酢飯は塩と砂糖がいっぱい	麺自体にも塩が入ってる
鶏のからあげ	**豚肉のしょうが焼き**	**ハンバーグ**	**おでん**
320kcal 食塩1.2g	254kcal 食塩1.4g	528kcal 食塩2.1g	171kcal 食塩2.9g
漬け込みよりまぶしタイプ	付け合せ野菜はそのままで	ケチャップを考慮して下味	練り物は素材自体に塩
刺身盛り合わせ	**魚フライ（惣菜）**	**さばの塩焼き**	**ぶり大根**
89kcal 食塩1.3g	217kcal 食塩0.9g	198kcal 食塩1.2g	176kcal 食塩1.7g
付ける醤油の量に注意！	下味の塩コショウを控えめ	塩さばでなく生サバに塩	味付は煮詰まることを考慮
野菜サラダ（ドレッシングなし）	**ほうれん草ごま和え**	**きんぴらごぼう**	**筑前煮**
14kcal 食塩0g	35kcal 食塩0.7g	75kcal 食塩1.2g	255kcal 食塩1.7g
ドレッシングの種類と量	ゴマをしっかり効かせて	常備菜は味が濃いめ	味付は煮詰まることを考慮

萩市健康増進課