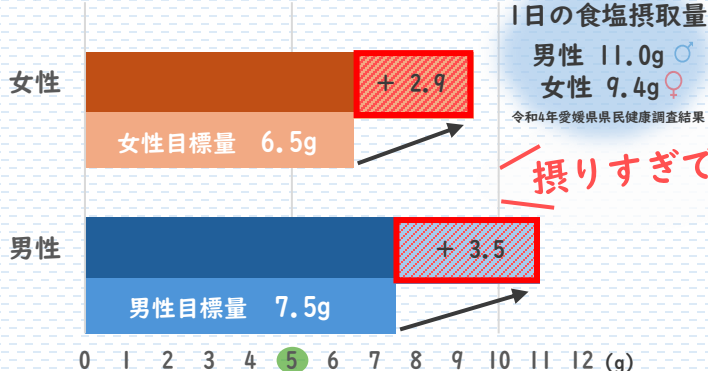
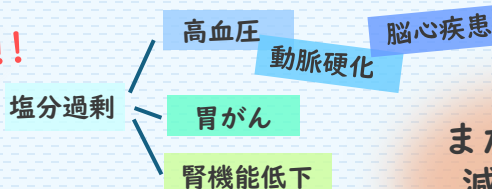


あなたの減塩 足りていますか??

食塩摂取量の現状



塩分の摂りすぎは生活習慣病等に影響します



まだまだ
減塩を
心掛けよう!

減塩のポイント



味付きごはん
ではなく
白米にする



ソースは最初から
全部にかけない
Point 下味などの“中に”
ではなく“表面に”
味付けする方が
味を感じやすい



汁は飲まずに残す
+α 汁の塩分濃度を薄くする



食

べ

る

と

き

しょうゆは
かけずに少量つける

+α 少量ずつ出せる容器に替える

具だくさんにする

Point 汁の量を減らす
ことで塩分の摂取量
を減らす



水気をしっかり
きってから和える
Point 味が薄まらず
しっかり感じられる



材料を小さめ、
細目に切る
Point 少量の調味料でも
味を感じやすい



塩分量の少ない
調味料・香料等
を使う

例えば...

酢、わさび、からし、
しょうが、にんにく、
とうがらし、だし汁、
ごま、カレー粉、
ハーブ、レモン汁 など



マヨネーズを一部
牛乳や豆乳に置き換える
Point なめらかさを出しつつ
塩分を減らすことができる

作

る

と

き



レシピの調味料を
2/3~1/2の
分量にする

Point 味付けはしっかりめ
にかかっていることが多い



とろみをつける

Point 食材に絡んで
薄味でもおいしく食べられる



令和7年度食生活改善普及運動(令和7年9月1日~30日)

問い合わせ先: 今治市中央保健センター (今治市役所 健康推進課)

TEL: 0898-36-1533

愛媛県高血圧予防対策
『減塩』推進ポータルサイト

今治市健康推進課 HP

今治市健康推進課
Instagram