



1 調味料は必要な分だけ計量して使いましょう



ちよび塩実践のために大切なのが、食材や調味料を計って使用することです。目分量では味が決まりにくく、つい多くの調味料を使ってしまいがちです。計量することでどのくらいの食塩を摂っているのかを知り、ちよび塩の意識を高めましょう。基本の大さじ（15ml）、小さじ（5ml）の他に、1mlが計量できるミニスプーンも売られています。

また、調味料によって食塩量の少ないものもあるので、上手く使い分けておいしくちよび塩をすすめましょう。

◆調味料小さじ1杯あたりに含まれる食塩量

					
塩 (精製塩)	しょうゆ (濃口)	みそ(麦)	ウスター ソース	お好み ソース	トマト ケチャップ
6.0 g	0.9 g	0.6 g	0.5 g	0.3 g	0.2 g
					
ポン酢	焼き肉のたれ	めんつゆ (ストレート)	顆粒中華だし	粒マスタード	マヨネーズ
0.4 g	0.5 g	0.2 g	1.3 g	0.2 g	0.1 g

※日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より作成

調味料の計り方

粉末を計る

1杯を計る時は、まずふんわりと山盛りにすくい、すり切り用へらの柄の部分で端から平らにすり切る。



1/2杯を計る時は、1杯を計ってからすり切り用へらの曲線部分を使って余分な量を払い除く。



液体を計る

1杯を計る時は、スプーンを水平に持ち、表面張力で盛り上がるまで液体を注ぎ入れる。



1/2杯を計る時は、深さ2/3まで注ぎ入れるとほぼ1/2量になる。（底が丸くなっているため）



2 漬物、練り物などに含まれる食塩に注意

漬物や加工品には保存性を高めるため食塩が多く使われています。食べる場合は1日1回程度にし、摂り過ぎないようにしましょう。また、食パンなど意外な食品にも食塩が含まれています。

梅干し (1個 10g) 	たくあん (3切れ 30g) 	福神漬け (20g) 	キムチ (20g) 	辛子明太子 (1/2 腹 20g) 
1.8g	0.8g	1.0g	0.6g	1.1g
塩ザケ (1切れ 70g) 	ちくわ (中1本 30g) 	ウインナー (1本 20g) 	ロースハム (1枚 20g) 	食パン (6枚切り1枚) 
1.3g	0.6g	0.4g	0.5g	0.7g

※日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より作成

3 麺類を食べる時は汁を残すことを習慣にしよう

めん類は汁まで全て飲み干すと約5～6gもの食塩を摂ることになります。麺や具だけ食べてスープを残すことで、食塩の摂取量を半分に減らすことができます。全部飲み干してしまう方も、まずは半分残すことから習慣にしてみませんか？



ラーメン(しょうゆ味)のスープを飲む量の違いによる食塩量の変化 (例)

			
麺の食塩量は0.4g (中華麺ゆで 200g)	全部残した場合 $0.4\text{g} + 1.6\text{g} = 2.0\text{g}$	1/2 飲んだ場合 $0.4\text{g} + 3.2\text{g} = 3.6\text{g}$	全部飲んだ場合 $0.4\text{g} + 4.8\text{g} = 5.2\text{g}$

4 汁物は野菜をたっぷり入れて具たくさんに

いろいろな食材を入れて具たくさんにすることで、食材のうま味が溶け出し、調味料を減らしてもおいしく感じられます。また、具たくさんにすることで汁の量が減り、食塩量も減らすことができます。

さらに野菜をたっぷり使用することで、カリウムという栄養素を摂ることができます。カリウムには食塩の尿中排泄を促すはたらきがあるため、ちょび塩と合わせて積極的に摂りたい栄養素です。

※腎機能が低下している方はカリウムの摂取を制限する場合があります。



5 食べ過ぎ注意

いくら薄味に気をつけていても、たくさん食べてしまうと身体に入る食塩の量は多くなります。おかずは大皿で出すのではなく、1人分ずつ盛り付け、食べる量も意識しましょう。また、よく噛んでゆっくり食べることで素材のおいしさを感じられたり、肥満予防にもつながります。



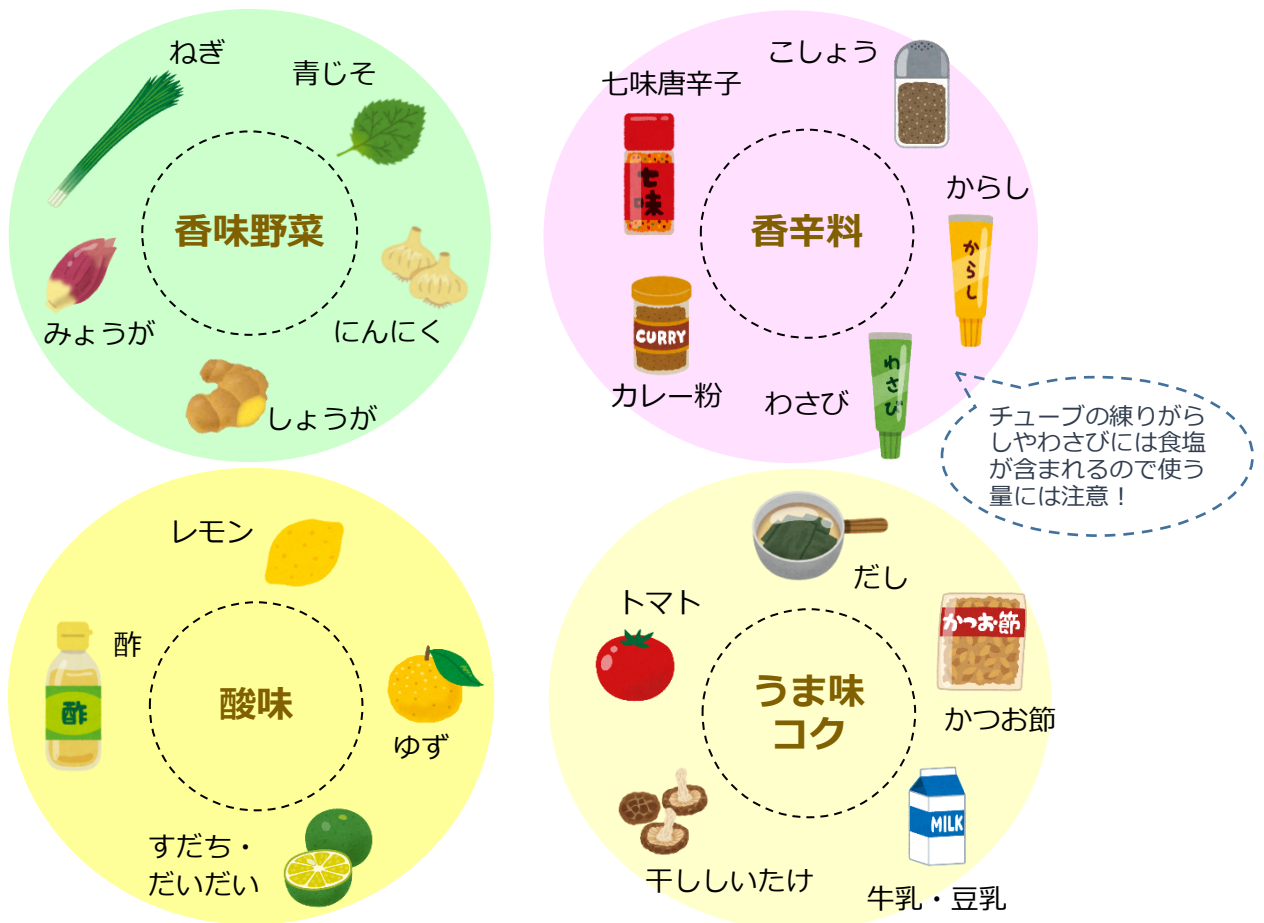
6 外食や中食は食塩量をチェックして選ぼう

加工食品のパッケージには主要な栄養成分とともに食塩相当量が記載されるようになっています。選ぶ時の参考にしてみてください。外食でもエネルギー量や食塩量が表示されているところが増えていきます。外食で食塩を摂り過ぎたなと感じたら、次の食事では控えめにするよう心がけましょう。コンビニ弁当やお惣菜は付属のしょうゆやソースを使うのを控えたり、漬物等を残す等の工夫でちょび塩につながります。



7 うす味を補う工夫でおいしく

ちょび塩といっても、ただ調味料を減らしただけでは味気なく感じ、長続きしません。ほぼ食塩を含まない食材や調味料を利用して、薄味をおいしく変化させましょう！



ちょび塩レシピで実践！

塩はちょびっとにして、素材の味を楽しみながらおいしく食べられるよう工夫した**ちょび塩レシピ**を作成しています！ぜひ作ってみてください！

