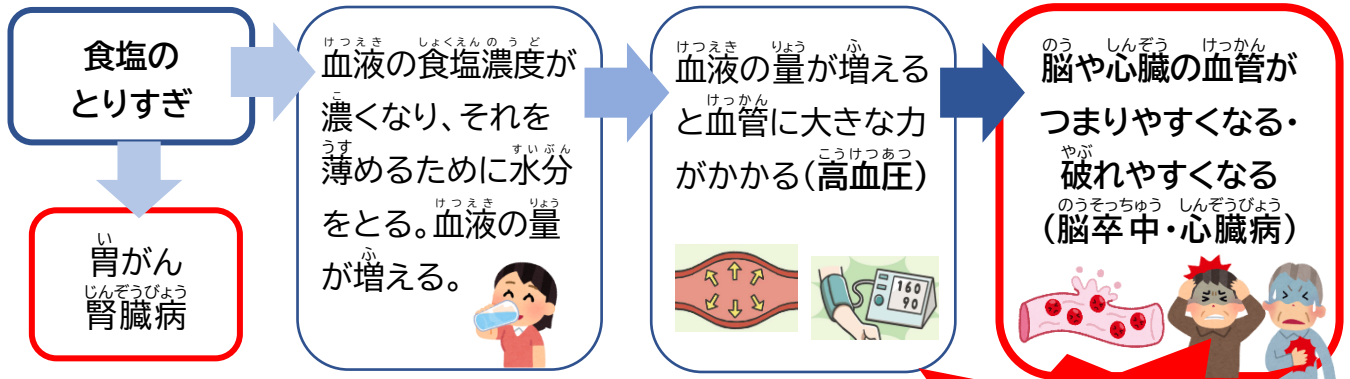


ちよび塩でおいしく食べて元気に！

周防大島町では、“ちよび塩”というキャッチフレーズで健康づくりをすすめています。食塩は体にとって必要なものですが、とり過ぎることさまざまな病気につながりやすくなります。将来の健康のために今のうちからちよび塩にチャレンジしてみませんか？

● 食塩をとり過ぎるとどうしてよくないの？



命にかかわる大きな
病気につながる

● 食塩は1日にどのくらいまでにするのがいいの？

食塩の1日摂取目標量(単位:g)

ねんれい 年齢	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15歳~
だんせい 男性	3.5未満	4.5未満	5.0未満	6.0未満	7.0未満	7.5未満
じよせい 女性	3.5未満	4.5未満	5.0未満	6.0未満	6.5未満	6.5未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版」

● 日頃の食生活で思い当たることはありませんか？

- 濃い味付けが好き
- 漬物や塩辛いものをよく食べる
- インスタント食品やレトルト食品をよく利用する
- ラーメンやうどんのスープは残さず飲む
- 食卓で料理にしょうゆやソースなどの調味料をよくかける
- おやつにチップスやせんべいをよく食べる
- 外食やコンビニを利用する機会が多い


☑ がついた人は、食塩をとり過ぎている可能性があります！



「ちよび塩のポイント」を参考に、できることから1つずつチャレンジしてみよう！

ちよび塩のポイント

● 食塩の多い食品は食べる量や回数に気をつける

梅干し (1個 10g) 	たくあん (3切れ 30g) 	キムチ (30g) 	福神漬け (大さじ1杯 15g) 	塩鮭 (1切れ 70g) 	ちくわ (中1本 30g) 
1.8g	0.8g	0.9g	0.8g	1.3g	0.6g
カップラーメン (1食分) 	カップ焼きそば (1食分) 	インスタント みそ汁(1食分) 	レトルトカレー (1食分) 	ウインナー (1本 20g) 	食パン (6枚切り1枚) 
6.2g	5.0g	2.0g	2.5g	0.4g	0.7g

● かけ調味料は控えめに

揚げ物編(ソース) ※ソースのみの食塩量

少なめ



食塩量 0.3g

多め



食塩量 0.8g

「かける」より
ちよびっと「つける」
ほうがちよび塩に◎

サラダ編
(ドレッシング)



ごまドレッシング(大さじ1杯)
食塩量 0.5g

にぎり寿司編(しょうゆ)

※しょうゆのみの食塩量

少なめ



食塩量 0.1g

多め



食塩量 0.3g

お弁当編



ソース小袋(10g)
食塩量 0.5g

10貫食べると 3.0g

● めん類を食べる時は汁を残す

しょうゆ
ラーメン



汁まで
飲み干すと...

汁を全て残すと...



食塩量 5.2g



食塩量 2.0g

まずは半分からでも
残す習慣を!

約60%も減塩に◎

● 調味料に含まれる食塩量を知ろう

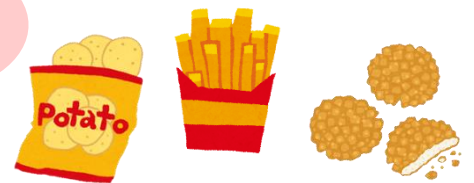
調味料大さじ1杯の食塩相当量

					
しょうゆ	みそ(麦)	ポン酢	お好みソース	トマトケチャップ	マヨネーズ
2.6g	1.9g	1.2g	1.0g	0.5g	0.2g

・食塩量の多い調味料を使う料理は1品程度にして、
食塩の少ない調味料を上手に活用しましょう

エネルギーが
多いので、使い
過ぎには注意

● おやつ(お菓子)の食塩にも注意



・チップスやせんべいなどのお菓子にも
食塩が含まれています。食べる時には
小袋のものを選んだり、分けて食べる
など食べる量に注意しましょう