

1

高血圧症講座

～減塩編～

続けよう身体に優しく美味しい減塩食

2

～減塩編～ 内容

1. 一日の塩分目標量
2. 食品に含まれる塩分量
3. 簡単美味しい減塩食レシピ

* 講座資料について

3

1. 1日の塩分目標量

手のひらにのる小皿で
計量してます。



成人男性は1日7.5g未満、女性は1日6.5g未満



4

1日の塩分目標量

高血圧の予防や治療のためには
1日6.0g未満



5

2. 食品に含まれる塩分量

身近な食品の塩分①



醤油 大さじ1杯 食塩 2.4g
減塩醤油(塩分50%カット) 1.2g

6

身近な食品の塩分②



おでん1人前
市販パック

大根、ちくわ、卵、つみれ、
ゴボウ巻き、こんにゃく、白滝



食塩 5.3g

7

身近な食品の塩分③



クリームシチューの素
1人分



食塩 1.7g

8

身近な食品の塩分⑤



なめこの味噌汁
インスタント



食塩1.7g

9

身近な食品の塩分⑦



減塩 なすの味噌汁
インスタント



食塩 1.0g

10

身近な食品の塩分⑥



ノンオイル
ドレッシング
大さじ1杯



食塩 0.8g

11

身近な食品の塩分⑧



鍋の素 1人分



食塩 3.9g

12

身近な食品の塩分⑨



梅干し 1個



食塩 1.8g

13

身近な食品の塩分⑩



塩昆布10g



食塩 2g

14

身近な食品の塩分⑪



食パン6枚切り



食塩 0.7g

15

身近な食品の塩分⑫



ライ麦パン



食塩 0.6g

16

身近な食品の塩分⑬

ジャムサンド
ライ麦パン、ジャム

食塩 0.6g

17

身近な食品の塩分④



デニッシュ



食塩 0.7g

18

3. 減塩レシピ～朝食～



- ジャムサンド
- 卵と野菜の
ココット
- ミルクティー

食塩 1.6g

19

資料(①治療編②減塩編)が
欲しい方は下記のどちらかの方法
をご利用ください

- ◆江東区のホームページからダウンロードできます
- ◆栄養相談(個別・予約制)でお渡しします

城東南部保健相談所
電話:03(5606)5001
FAX: 03(5606)5006

20

ご清聴ありがとうございました。

▶ 城東南部保健相談所