



お家でできる「適しお」の工夫

これで我が家も「適しお」生活!!

1

塩分を含む調味料は使う量に気をつける。
(減塩調味料や減塩器具の活用も!)

●調味料の塩分を知る

味噌 (大さじ1)	塩分 2.3g
三倍濃縮めんつゆ (大さじ1)	塩分 2.1g
中濃ソース (大さじ1)	塩分 1.2g
トマトケチャップ (大さじ1)	塩分 0.6g

●減塩調味料も活用

例えば

濃口しょうゆ
(大さじ1)
塩分 **2.6g**

減塩しょうゆ濃口
(大さじ1) 塩分 **-1.1g**
減塩しょうゆ濃口
(大さじ1) 塩分 **1.5g**

●減塩器具等も上手に活用



【適しおの味噌汁】

150mlのだし汁に
小さじ1杯
(すりきり)のみそ



薄味でも食べ過ぎると
塩分量が多くなるので
注意する。

計量スプーンもおすすめ!



油やしょうゆは盛り
上がるくらいに入れる



みそなどは山盛りにして
へらですりきりにする

2

うま味、酸味、香味、辛味を利用する。



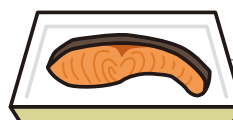
3

漬物は1日1回にする

きゅうりの漬物 (5切30g)	塩分 0.8g
白菜の漬物 (30g)	塩分 0.6g
たくあん漬 (5切30g)	塩分 1.0g
梅干し (1個13g)	塩分 1.8g

4

干物、塩蔵品、練り製品、加工食品、
外食などの塩分にも気をつける。



塩鮭 (1切80g)

塩分 **1.4g**

ロースハム (3枚)

塩分 **1.0g**



しょうゆラーメン

塩分 **7.3g**

※商品によって異なります

出典: 文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)」, 女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA 塩分早わかり 第5版」

酸味や香味、辛味や旨味などを
生かした「適しおレシピ」を
市ホームページで公開しています!

「適しお
レシピ」は
こちら



適しおをお助けするなかまたち

問い合わせ

福島市保健所 健康づくり推進課

〒960-8002 福島市森合町10番1号 TEL: 024-597-8616

令和7年4月作成