

小美玉市栄養士コラム
～減塩チャレンジしてみませんか～

減塩

してみませんか。

スーパーの棚に並ぶ「減塩」の調味料。

「塩分は控えめに」という言葉を耳にするたび、頭ではわかっているけど、食卓の味を変えるのは勇気がいりますよね。

ですが、令和6年度の調査で、市民の多くが食塩を摂りすぎているという実態が明らかになりました。

小美玉市の平均食塩摂取量（20歳以上）

目標

男性 8 g

女性 7 g



現在

男性 12.2 g +4.2 g

女性 10.3 g +3.3 g

参考：おみたま健康いきいきプラン令和7年3月

おいしさを諦めずに、体への優しさをプラスする。頑張りすぎない「減塩」を、今日からいっしょに始めてみませんか。

目次

- ・ 【ポイント1】 まずは「今の食塩量」を知る
- ・ 【ポイント2】 少しずつ「薄味」に慣れる
- ・ 【ポイント3】 塩味以外の「味」と「香り」をたす
- ・ 【ポイント4】 カリウムを味方につける
- ・ まとめ
- ・ 「茨城県の取り組み」

【ポイント1】 まずは「今の食塩量」を知る



「いつもの食事」にどれくらいの食塩が含まれているか、まずは把握することから始めましょう。
特に気をつけたいのが、調味料と加工食品です。

<調味料>

なんとなく使うのではなく、必ず計量スプーンで測る習慣をつけましょう。

<加工食品>

漬物やハム、チーズなどの加工食品には、食塩が多く含まれているものがあります。

パッケージの「栄養成分表示」をチェックし、自分が食べた量の中にどれくらい食塩が入っているか確認する癖をつけましょう。

【ポイント2】 少しずつ「薄味」に慣れる



急な減塩は味気なさを感じやすく、挫折の元になります。

調味料を減らし物足りなさを感じたら、まずは美味しく食べられる量まで調味料を戻してみましょう。
その味に慣れてきたら、再び少しずつ量を控えていく。このステップを繰り返すことで、無理なく自然に薄味へと舌を慣らしていくことができます。

【ポイント3】 塩味以外の「味」と「香り」をたす



塩を減らす代わりに、他の味や香りを味方にしましょう。

<酸味・うま味>

レモン、酢、だし（昆布・かつお）など。

<香り>

カレー粉などの香辛料や、しょうが、にんにく、青じそなどの香味野菜。

食欲をそそる香りや、塩味以外の味をプラスするだけで、塩気が少なくても満足感のある一皿になります。

【ポイント4】 カリウムを味方につける



食塩のナトリウムを体の外へ出すのを助けてくれる、「カリウム」をいっしょに取りましょう。

カリウムは、野菜や海藻、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの果物、牛乳・乳製品にふくまれています。

副菜をたっぷり食べて、果物や牛乳・乳製品も食べましょう。

※注意：腎臓の機能が低下している場合は、カリウムの摂りすぎが負担になる場合があります。必ず医師に相談してください。

まとめ

焼き魚にすだちの香りを添えたり、煮物に出汁を効かせたり、そんな工夫ひとつで、減塩を楽しめます。

健康な食生活を目指して、自分にぴったりの減塩食をゆっくり探していきましょう。

毎月20日は「いばらき美味しお(おいしお)Day」

40（しお）を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」として決めました。

減塩の日に合わせて、企業などと連携してスーパーマーケットに特設コーナーを設置しています。減塩商品を分かりやすく陳列することで、家庭の中で減塩に取り組みやすい環境を整備します。

▼詳しくはこちら（茨城県ホームページ）