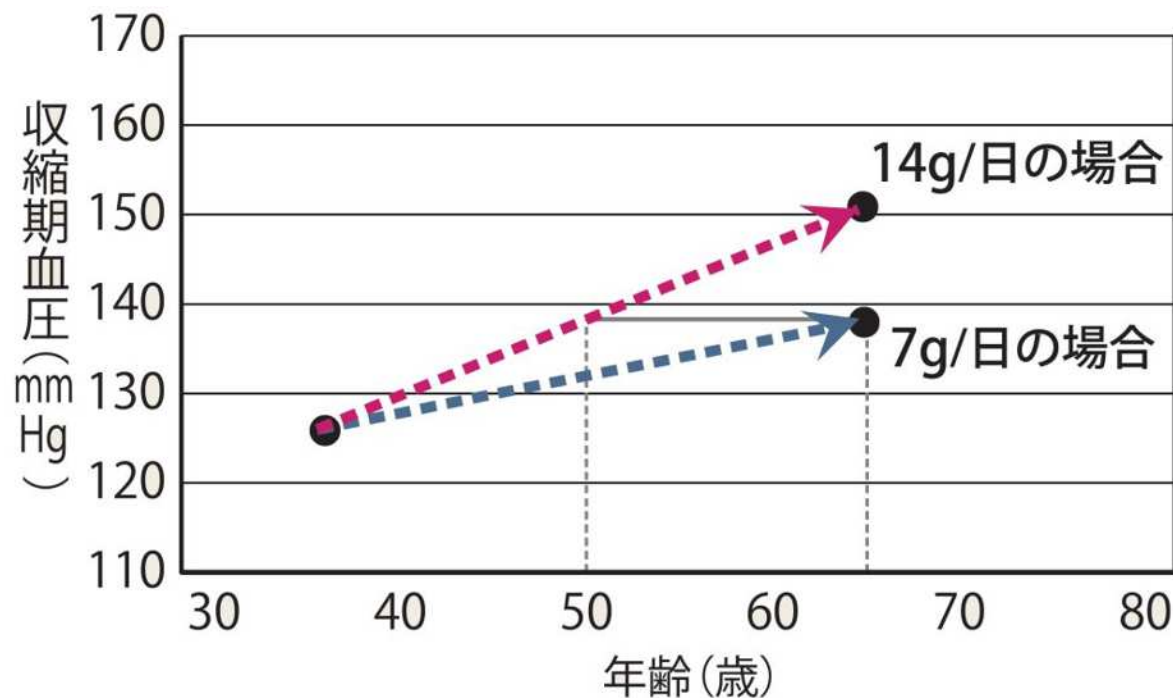


今から減塩はじめましょう

将来(10年後)の正常血圧のために 今の減塩が大切です！

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える
影響についての試算



早い時期から
食塩摂取量を
少なくすることで
加齢による
血圧上昇を抑え
高血圧を予防する
ことができます



佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版部)

よく食べる食品の食塩含有量

食品の食塩含有量(g)



調査で分かった料理の平均食塩量を表しています。



食塩摂取量の1日の目標量

(日本人の食事摂取基準2025年版)

男性**7.5 g** 未満 (15歳以上)

女性**6.5 g** 未満 (12歳以上)

食塩摂取量は、
1食で2～3gが目安です！

高血圧及びCKDの重症化
予防を目的とした量は
1日**6g**未満！

出典：令和7年3月岐阜県保健医療課・保健所発行「はじめよう！減塩生活」、日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書

岐阜県

【2026改定】

減塩のポイント



食塩を多く含む
料理や食品に**要注意!**



汁ものや漬物は
1日1回までにしましょう。

肉や魚の**加工品**には
食塩が多く含まれています。
食べすぎは控えましょう。

減塩のポイント



「かけて食べる」より
「つけて食べる」!

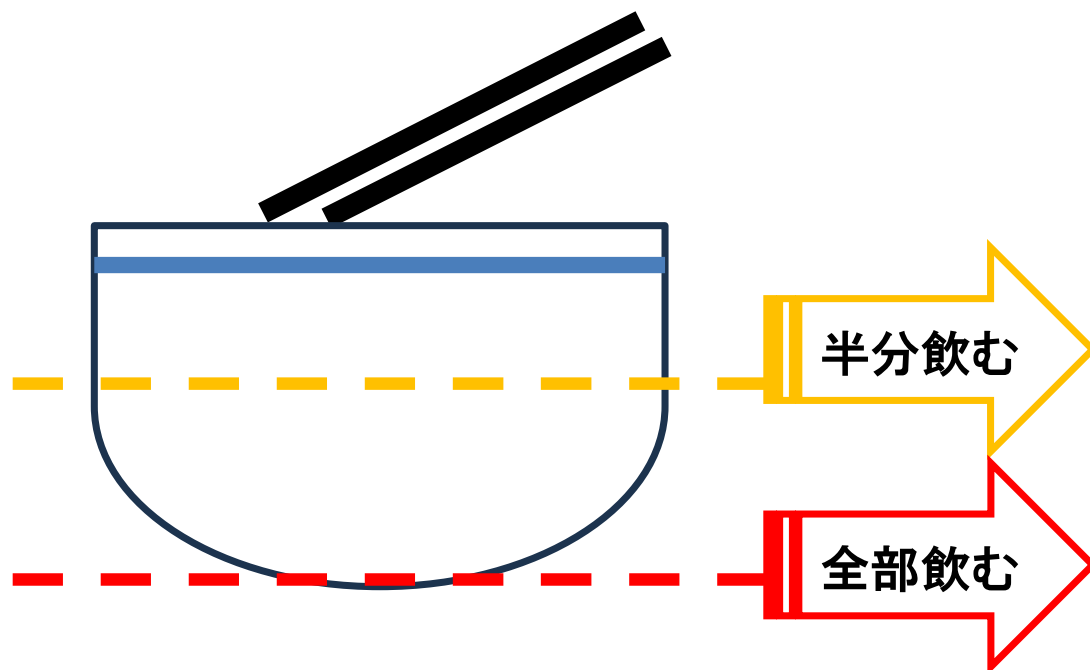
しょうゆやソースなどは、
「かける」より**「つけて」**
食べたほうが減塩効果があります。

減塩調味料も
うまく活用しましょう。



減塩のポイント

麺のスープ、どれぐらい飲んでいきますか？



麺類に含まれる塩分量（例）

ラーメン
4.0～5.0g
6.0～7.0g

約2g減塩
できます！

食塩のとりすぎに注意しましょう！



岐阜県民の食塩摂取量は？

県民の約7割が食塩の摂りすぎです！

男性			女性		
	圏域	摂取量(g)		圏域	摂取量(g)
1	飛騨	11.1	1	飛騨	9.7
2	中濃	10.0	2	東濃	8.9
2	東濃	10.0	3	西濃	8.4
4	岐阜	9.5	4	中濃	8.4
5	西濃	8.9	5	岐阜	8.1

全国平均摂取量
男性 10.5g

全国平均摂取量
女性 9.0g

出典：令和4年度国民健康栄養調査、令和4年度岐阜県県民栄養調査

1日の目標量

男性 **7.5g** 未満 (15歳以上) 女性 **6.5g** 未満 (12歳以上)

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は1日**6g**未満

(出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

減塩のポイント

香辛料や酢を活用しましょう！



良い香りの料理はうす味でも
おいしく食べられます。

ただし、かけ過ぎには
気をつけましょう。

1日の目標量

男性**7.5g**未満（15歳以上） 女性**6.5g**未満（12歳以上）

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は1日**6g**未満

（出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書）

減塩のポイント

腹八分目を心がけましょう！

せっかくのうす味料理でも、
たくさん食べれば食塩量も多くなります。

肥満予防のためにも**腹八分目**に
おさえましょう。



岐阜県

-2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

おいしく減塩
1日マイナス2g

健康寿命をのばそう！
Health Life Project

おいしく減塩、健康な生活のために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

【2026改定】

減塩のポイント

減塩の調味料を活用しましょう！



- ・減塩醤油や減塩味噌など
減塩調味料を活用してみましょう。
- ・ただし、**使い過ぎ**には注意！
- ・調味料は目分量ではなく、
計量スプーンなどで量って
使しましょう！

減塩のポイント

だしの旨味を活用しましょう！



- ・鰹節、昆布、しいたけなどの**天然だしの旨味**を活用しましょう。

- ・顆粒だしには、**食塩が多く含まれている**ものもあるので**使い過ぎに注意！**



出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

減塩のポイント

汁物は具たくさんにしましょう！



- ・野菜などの**具をたくさん**入れると、同じ味付けでも減塩に！
- ・野菜に含まれる**ビタミン**や**カリウム**も摂取できます。

減塩のポイント

栄養成分表示を確認しましょう！

栄養成分表示 1食(〇〇g)当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	11g
脂質	13g
炭水化物	25g
食塩相当量	2.1g

・コンビニやスーパーで食品を買うときは、**栄養成分表示**を参考にしましょう。



出典：厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト マイナス2gマーク」

減塩のポイント

野菜をたくさん食べよう！



・野菜に多く含まれる**カリウム**は
ナトリウムを身体から排出しやす
くする作用があります。

カリウムを多く含む野菜
ほうれん草・枝豆・にら・小松菜
ブロッコリー・サニーレタス など

出典：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム

ドレッシングの食塩相当量

大さじ1杯当たり



1.1g



1.0g



0.7g



0.5g



0.5g



0.2g



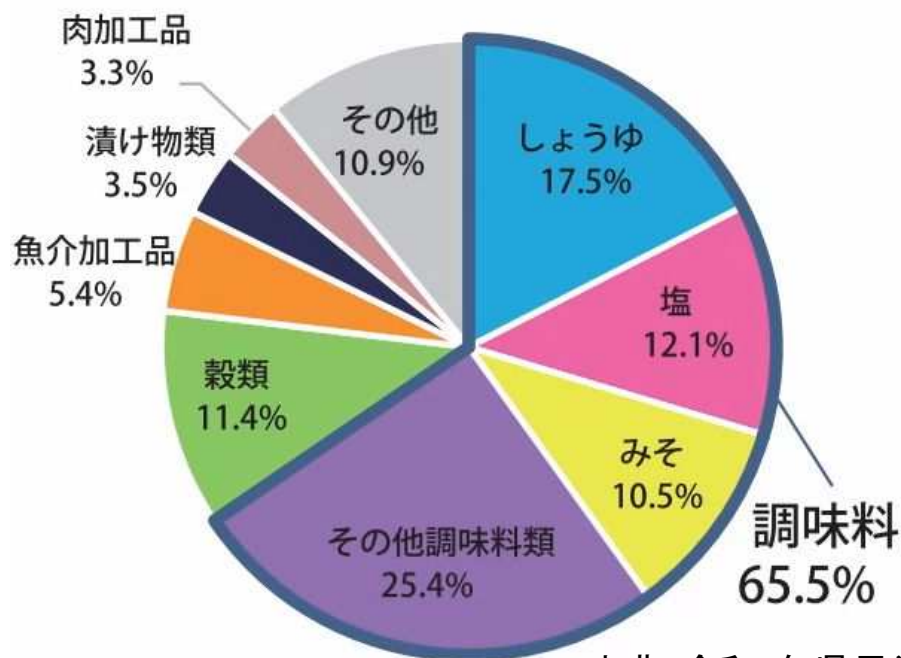
ドレッシングは
大さじ1杯分まで！



参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）増補2023

食塩は何から摂取してる！？

食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上)



出典: 令和4年県民栄養調査結果

食塩摂取量は、
しょうゆ、味噌、塩などの調味
料からの摂取が約 **7 割**です。

・調味料は目分量ではなく、
計量スプーンなどで量って使いましょう！

1日の目標量

男性7.5g未満 (15歳以上) **女性6.5g未満** (12歳以上)

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は1日**6g未満**

(出典: 日本人の食事摂取基準(2025年版) 策定検討会報告書)

中食の減塩のポイント①

※中食（なかしょく）とはコンビニ、スーパーなどでお弁当やお惣菜を購入し、家庭や職場などで食べることです。

栄養成分表示を確認しましょう！

栄養成分表示 1食（〇〇g）当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	11g
脂質	13g
炭水化物	25g
食塩相当量	2.1g

- ・食品を買うときは、**栄養成分表示をチェック**する習慣をつけましょう。
- ・1食の目安は**2g**前後！

1日の目標量

男性7.5g未満（15歳以上） **女性6.5g未満**（12歳以上）

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は1日**6g**未満

（出典：日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書）

中食の減塩のポイント②

お弁当



- ✓ 食材の**種類が多いもの**を選びましょう。
- ✓ **主食・主菜・副菜がそろったもの**を選びましょう。
- ✓ まず**一口食べてから**、調味料（醤油やソースなど）を調節してつけましょう。
- ✓ 付属の調味料や漬物・佃煮類はなるべく残しましょう。

中食の減塩のポイント③

おにぎり



- ✓ **食塩相当量が少ない具**を選びましょう。
- ✓ 1個当たりの食塩相当量は
1~2gが目安。
- ✓ 一緒に食べるおかずは、
サラダなど**副菜のおかず**を選びましょう。

おにぎりの食塩相当量 (1個当たり)

- ・梅おにぎり 約1.4g
- ・明太子おにぎり 約1.2g
- ・ツナマヨおにぎり 約1.0g
- ・鮭おにぎり 約1.0g
- ・鶏五目おにぎり 約1.6g

※おおよその目安量です。

1日の目標量

男性**7.5g**未満(15歳以上) 女性**6.5g**未満(12歳以上)

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は1日**6g**未満

(出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

中食の減塩のポイント④

サラダ

- ✓ 蒸し鶏、卵、豆類、コーンなど**素材の味が分かるもの**が入ったサラダを選びましょう。
- ✓ **食塩が少なめ**のドレッシングを選びましょう。
- ✓ **減塩のドレッシング**に挑戦してみましょう。
- ✓ ドレッシングを使う量はいつもの**半分**にしてみましょう。

脂質が制限されているかわりに、塩分が高めなので注意！！

大さじ1杯当たり

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)増補2023



1.1g



1.0g



0.7g



0.2g

中食の減塩のポイント⑤

汁物・麺類

- ✓ カップラーメンやインスタントスープは**食塩が多い**ため、避けましょう。
- ✓ ミネストローネやポトフ、五目ラーメンやタンメンなど**具沢山のもの**を選びましょう。
- ✓ スープは**飲み干さない**ように！

1日の目標量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は
1日**6g**未満 (出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

例

カップラーメン(1食当たり)
食塩相当量 約6.0g



スープをすべて残した場合
食塩相当量 約4.0g



※おおよその目安量です。

中食の減塩のポイント⑥



おでん

- ✓ 竹輪やはんぺんなど**練り製品は食塩が多い**ため、食べすぎないようにしましょう。
- ✓ **煮汁は飲まない**ようにしましょう。
- ✓ 追加の調味料（味噌など）は**つけない**又は**最小限**にしましょう。



ぎふ野菜ファーストインスタグラム

@gifuyasaifirst



減塩・野菜レシピ
学校給食人気メニュー
などレシピいっぱい



外食時の減塩のポイント①



単品ものより定食を選ぼう！

- ・丼物や麺類などの単品ものは、**食塩が多く**、栄養バランスが偏りがちです。

- ・塩分の調節がしやすく、栄養バランスのよい**定食**を選びましょう。



チェンジ

栄養バランスもアップ！！



ぎふ野菜ファーストInstagram

@gifuyasaifirst

減塩・野菜レシピ
学校給食人気メニュー
などレシピいっぱい



外食時の減塩のポイント②

付属の調味料は最小限に！



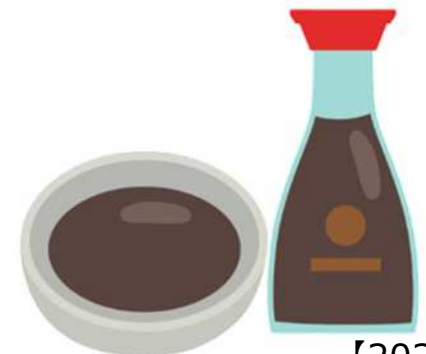
©2017日本高血圧学会

- ・**味付けを確かめてから**、調節して調味料をつけましょう。
- ・ソースやドレッシングをいつもの**半分**にしてみましょう。
- ・**「かける」**より**「つけて」**食べることで最小限に！

ソース多め(大さじ1)
食塩相当量 1.5g



ソース少なめ(大さじ1/2)
食塩相当量 0.8g



外食時の減塩のポイント③

食塩の多い漬物や麺類の汁は残そう！



・漬物は**少量で食塩が多く**含まれています。量に注意しましょう。

・汁物や麺類の汁は、**飲み干さないよう**にしましょう。

1日の目標量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は
1日**6g**未満 (出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

麺類のスープを全部残せば、
約2～3gの減塩になります！

参考：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

調理時の減塩のポイント①

調味料は量ることを習慣に！



©2017日本高血圧学会

- ・目分量の味付けは**無意識に食塩が多くなりがち**です。
- ・味を確認しながら、**計量スプーンなどで量って**みましょう。

1日の目標量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は
1日**6g**未満 (出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

調味料の食塩相当量

- ・醤油(大さじ1) 2.6g
- ・味噌(大さじ1) 2.2g
- ・和風顆粒だし
(小さじ1) 1.2g
- ・コンソメ
(小さじ1) 1.3g



参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)増補2023

調理時の減塩のポイント②



新鮮な旬の食材を取り入れよう！



- ・旬の食材は**栄養が豊富**！
- ・食材の持ち味で、薄味の調理をしましょう。

調理時の減塩のポイント③



酸味や辛味でアクセントをつけよう！



- ・お酢やレモン、スパイスやハーブなどをつかって**アクセントをつける**ことで、薄味をカバーすることができます。
- ・**良い香りの料理**はうす味でもおいしく食べられます。



調理時の減塩のポイント④

だしの旨味を活用しましょう！

・鰹節、昆布、しいたけなどの
天然だしの旨味を活用しましょう。

・顆粒だしには、**食塩が多く含まれて
いる**ので使い過ぎに注意！

顆粒だしの食塩相当量

小さじ1杯(3g)当たり

・コンソメ	1.3g
・顆粒中華だし	1.4g
・顆粒和風だし	1.2g

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)増補2023



1日の目標量

男性**7.5g**未満 女性**6.5g**未満

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は
1日**6g**未満(出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

調理時の減塩のポイント⑤



酒や香味野菜を活用しよう！

- ・下味に酒やにんにく、しょうがなどの**風味のある食材**を使いましょう。



- ・しょうが、大葉（しそ）、みょうがなど**香味野菜が持つ香りや風味**で薄味でも美味しく感じることができます。



調理時の減塩のポイント⑥



食感を変えてみよう！

- ・表面をこんがり**香ばしく焼く**ことで**風味豊か**に仕上がります。

- ・水溶き片栗粉の**とろみ**をつけることで、舌にとどまる時間が長くなるので、**薄味でも味を強く感じる**ことができます。



減塩のポイントまとめ～食事編～

①食塩を多く含む料理や食品に要注意



- ・汁ものや漬物は
1日1回までにしましょう。
- ・肉や魚の**加工品**にも注意！
食塩が多く含まれています。

②麺のスープは飲み干さない！



麺類に含まれる塩分量(例)

ラーメン
4.0～5.0g
6.0～7.0g

半分飲む

全部飲む

③「かけて」より「つけて」食べる



- ・しょうゆやソースなどは、
「かける」より**「つけて」**食べましょう。
- ・**減塩の調味料**も活用しましょう。

④腹八分目を心がけましょう！



- ・せっかくのうす味料理でも、
たくさん食べれば食塩量も多くなります。
- ・肥満予防のためにも**腹八分目**におさえましょう。

⑤野菜をたくさん食べよう！



- ・野菜に多く含まれる**カリウム**は
ナトリウムを身体から排出し、
血圧を下げる効果があります。

⑥栄養成分表示を確認しよう！

栄養成分表示 1食(100g) 当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	11g
脂質	13g
炭水化物	25g
食塩相当量	2.1g

- ・コンビニやスーパーで食品を
買うときは、**栄養成分表示**を
参考にしましょう。

減塩のポイントまとめ～調理編～



①新鮮な旬の食材を取り入れよう



・旬の食材は栄養もたくさん！
食材の持ち味で、薄味の調理
をしましょう。

②だしの旨味を活用する



・鰹節、昆布、しいたけなどの
天然だしの旨味を活用しましょう。

・顆粒だしには、**食塩が多く含まれ
ている**ので使い過ぎに注意！

③香辛料や酢を活用しよう



・酸味や良い香りの料理はうす
味でもおいしく食べられます。

・ただし、**かけ過ぎ**には
気をつけましょう。

④減塩の調味料を活用しよう



・減塩醤油や減塩味噌など**減
塩調味料**や**減塩食品**を使用し
てみましょう。

・**使い過ぎ**には注意！

⑤汁物は具たくさんにしよう



・同じ味付けでも具がたくさん
入ることにより、減塩に！

・野菜に含まれるビタミンやカリ
ウムも摂取できます。

1日の目標量

男性7.5g未満 女性6.5g未満

※高血圧及びCKDの重症化予防を目的とした量は

1日6g未満

(出典：日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書)

調味料は意外と食塩が含まれています！

調味料からの食塩摂取量を減らすことが、減塩への近道です

小さじ1杯に含まれる食塩量



県民の食塩摂取量は、
調味料からの摂取が**約7割**です。



出典：日本食品標準成分表2020年度版(八訂)

減塩を上手にすすめるポイント(調理編)

汁物は1日1杯まで
具だくさんに



具だくさんにすることで
汁の量が減り、減塩に繋
がります。

香辛料や酸味を
活用



コショウ・七味・カレー粉
等の香辛料や柑橘類の酸
味を組み合わせましょう。

低塩・減塩
調味料を使用

酢・ケチャップなどの低
塩調味料を使用しましょ
う。
また、**減塩調味料**などを
使用すると手軽に減塩で
きます。

例えば・・・

濃口しょうゆ

大さじ1(18g)

食塩相当量**2.6g**



1.1g減

減塩しょうゆ(濃口)

大さじ1(18g)

食塩相当量**1.5g**

出典:日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

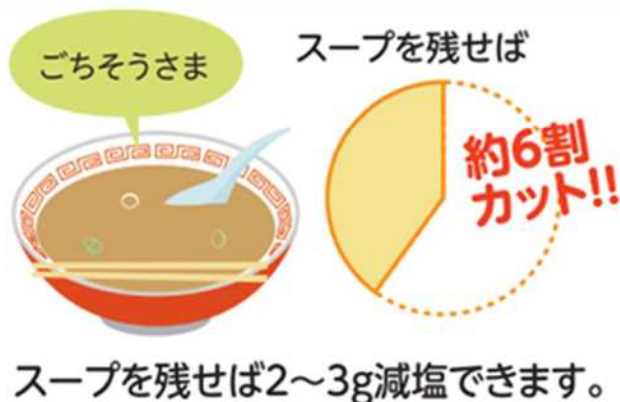
県民の食塩摂取量は、
調味料からの摂取が**約7割**です。



1日 -2g
適塩生活

減塩を上手にすすめるポイント(食事編)

めん類の汁は残す



食卓に調味料を置かない



栄養成分表示を確認する習慣を



食塩の1日の目標量(男性15歳以上、
女性12歳以上)

男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

※出典:日本人の食事摂取基準(2025年版)



子どもの時から**減塩**で生活習慣病予防を

1 日あたりの食塩の摂取目標量(年齢別)

1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
(男性) 3.0g未満 (女性) 2.5g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	(男性) 7.0g未満 (女性) 6.5g未満

【参考】日本人の食事摂取基準2025年版(厚生労働省)

【目安】

小さじスプーン1杯＝食塩6gです



- ◆減塩をすることで、血管の老化を遅らせることができます。減塩調味料や、素材のうま味を活かした減塩方法を子どもたちに伝えていきましょう。



食材の工夫で効果的に減塩を！

【汁物(スープ)の場合】

① 具たくさんにする

- ・ 汁の量が減り減塩に
- ・ 具材のうま味が+ (プラス)

② 乾物はしっかり戻す

- ・ カットわかめ(1.5g)を水に5分間浸すと約**0.3g** 減塩できます

参考：調理のためのベーシックデータ第5版 女子栄養大学出版部

③ コクとうま味をプラス

- ・ 具材を油で炒める
- ・ 牛乳や豆乳などでコクとうま味を加える
→ だし汁の半量を豆乳におきかえることで味噌の量を少なく抑えることができます。 例) 豆乳みそ汁



だし汁



豆乳

見えない塩を知ろう！！

1枚(70g)当たりの
食塩相当量

0.9g



食パン(5枚切)

1本(20g)当たりの
食塩相当量

0.4g



ソーセージ

1枚(20g)当たりの
食塩相当量

0.6g



スライスチーズ

食塩摂取量の
1日の目標量

男性**7.5g** 未満

女性**6.5g** 未満

(日本人の食事摂取基準2025年版)

1切(80g)当たりの
食塩相当量

1.4g



塩づけ

1本(25g)当たりの
食塩相当量

0.6g



ちくわ

おいしく減塩まずは1日マイナス2g



目標量は現在の摂取量から
まずはマイナス2g

だし、柑橘類、香辛料等
を使って、おいしく減塩。

栄養成分表示をみて、
賢く減塩。

小さじ1杯の食塩相当量の違い

【みそ】

0g

0.4g

0.6g

0.7g

0.8g



米みそ
甘みそ
西京みそ等
(塩分6.6%)

減塩みそ
(塩分10.0%)

豆みそ
(塩分11.6%)

米みそ
淡色辛みそ
信州みそ等
(塩分11.6%)

米みそ
赤色みそ
仙台みそ
(塩分13.3%)

【しょうゆ】

0g

0.5g

0.8g

0.9g

1.0g



減塩しょうゆ
(塩分8.3%)

溜りしょうゆ
(塩分13.3%)

濃口しょうゆ
(塩分15.0%)

薄口しょうゆ
(塩分16.6%)

【食塩など】

0g

0.8g

1.0g

4.9g

5.8g

6.0g

塩麴
(塩分13.0%)

昆布茶

塩こしょう

しつとり塩
(粗塩)

サラサラ塩
(食塩)

参考: 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

ミナモの食卓メモ(減塩④)「これならできる!」から始めよう

食塩摂取量の減らし方

新しい習慣を身に付けるために
改善の**5つのSTEP**に
取り組んでみましょう

STEP1 今の自分を知る

どんな食品・料理・
調味料から食塩を多く
とっているかな

STEP2 小目標を立てる

麺類は
週1回にするなど

STEP3 目標達成に向けて 記録をつける

麺類のスープを
飲んだ量を記録

STEP4 目標実行後の 変化を振り返る

・薄味でも満足する
ようになった
・体の調子が
良くなった など

STEP5 実行したことを 人に話す

良かったことは
他の人に共有



出典:厚生労働省「健康日本21アクション支援システム」

食塩摂取量の
1日の目標量

男性**7.5 g** 未満

女性**6.5 g** 未満

(日本人の食事摂取基準2025年版)

食べる回数で、適塩生活！

食べる回数を減らすと、食塩摂取量を減らすことができます

例) 味噌汁の場合

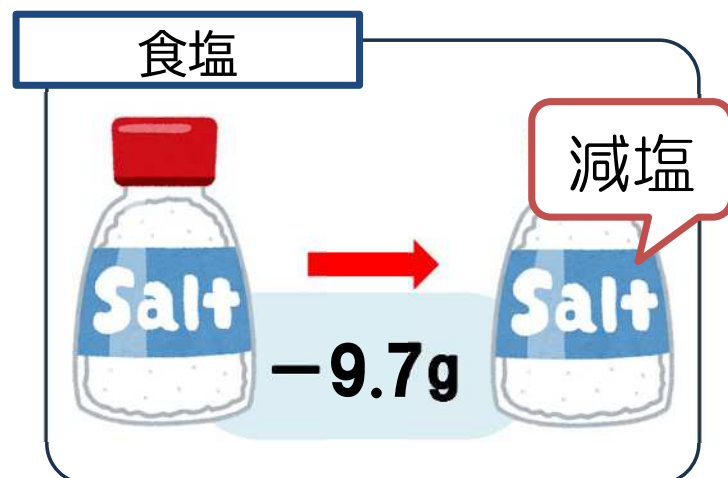
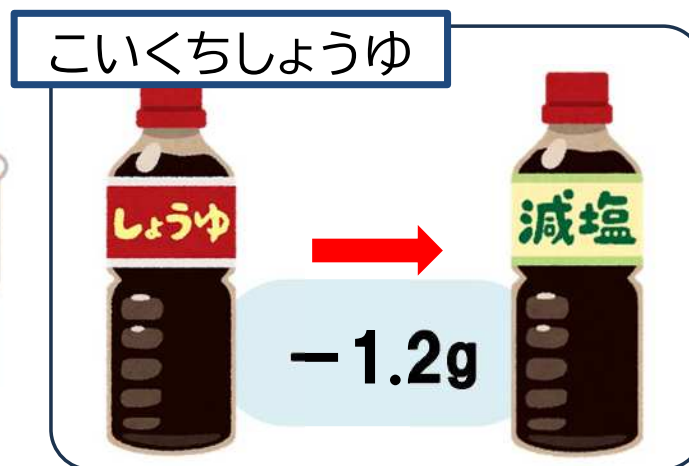
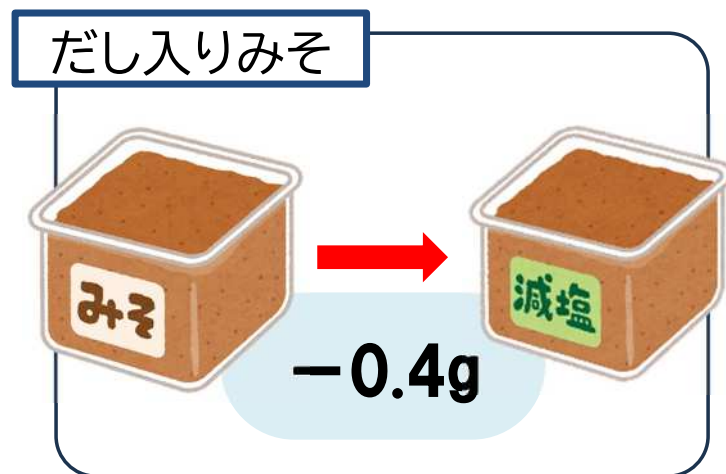


出典:消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④ 減塩社会への道」

汁ものや漬物など食塩を多く含む食品は **1日1回**を目安に

調味料を**減塩調味料**に置き換え！

普段使っている調味料を減塩のものに置き換えした時の食塩量
(大さじ1杯当たり)



ポイント

減塩調味料でも使い過ぎはNG。
しっかり計量して使いましょう。