

もう1歩！ポイント

RECOMMEND

01

調味料は味見を
してから追加する



ポイント

そのままでも十分おいしい食品や料理もたくさんあります。まずは一口食べてみて、余分な塩分はなるべく少なくしましょう。

RECOMMEND

02

栄養成分表示を
活用しよう

栄養成分表示 (1食〇g当たり)	
エネルギー(熱量)	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	□□g
炭水化物	◇◇g
食塩相当量	★★g

ポイント

加工食品には栄養成分表示があり、「食塩相当量」の記載があります。迷ったときは食塩相当量の少ない方を選ぶなど活用しましょう！

RECOMMEND

03

味付けは料理ごとに
メリハリをつけて



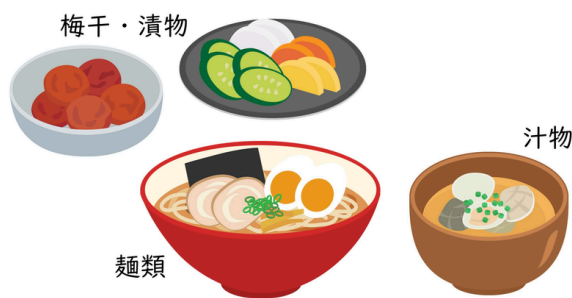
ポイント

全部をうす味にするより、メインの料理はしっかり味付け、他の料理はうす味にする（添え野菜はそのまま食べる）などメリハリをつけて満足感を♪

RECOMMEND

04

汁物や塩分の多い
食品は1日1回



ポイント

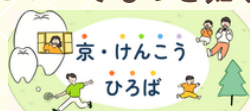
汁物や梅干し、漬物など塩分の多い食品は1日1回と決めるなど、食べる回数を少なくして減塩しましょう♪

自分の食塩摂取の傾向を簡単チェック！

塩分チェックシート



減塩についてもっと知りたい方はこちら



(京都市管理栄養士作成)