

「食塩のとり過ぎ」は、高血圧やいろいろな病気のリスクを高めると言われています。

家族みんなで、かしこくおいしく*適塩*習慣



*『適塩』とは、素材の味やうま味を活かしたおいしく健康によい適切な塩加減の食事のことです。



“塩からい” “甘い” “ちょうど良い”・・・
料理の味付けは、家庭によって様々です。素材の味を楽しめる味覚を育みましょう。

いろいろな料理の中でも「みそ汁」は、塩加減をストレートに感じる料理です。
まずは、みそ汁から“適塩習慣”を始めましょう。



日本人の1日の食塩摂取目標量は
男性 7.5グラム未満
女性 6.5グラム未満です。

汁物以外の料理でも調味料を使います。
みそ汁の1杯分の食塩濃度は、0.6%※
程度がほどよい塩味です。

※だし汁 150cc に対してみそ6グラムを加えたもの



「みそ汁」は、食事の満足感を高めます。
食事の組み合わせに、適塩みそ汁を上手
に取り入れましょう。



適塩みそ汁のポイント

1. 具はたっぷりと用意する

季節の野菜、海藻、きのこ類など、みそ汁1人分に
“片手いっぱい分”の具を入れましょう。

- ・たまねぎ、キャベツ、かぶ、だいこん、白菜などは甘味ができます。
- ・じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、さといもを入れると少しとろみがあるので、味を感じやすくなります。

3. みそを入れすぎない

みその量は、1人分
小さじ1（6グラム）を目安にしましょう。

みその種類によって食塩相当量は違います。
いつも使用しているみその食塩相当量を確認
しましょう。



2. うま味を活かす



うま味を加えると、みその量を減らせます。

- ・昆布、かつお節、煮干しなど、だしのうま味
- ・少量の鶏肉や豚肉など、動物性のうま味
- ・あさり、しじみ、桜えびなど、魚介のうま味
- ・しいたけ、しめじ、まいたけなど、きのこ類のうま味

4. 汁は少なめに盛り付け

汁はお椀に半分程度に盛り付けましょう。
適塩みそ汁であっても、たくさん飲むと
食塩をとり過ぎます。
汁椀を小さめにかえてもよいでしょう。

5. 味が物足りない時

仕上げに、小ねぎ、すりごま、青のり、おろし
生姜、七味唐辛子、ゆずなど香りのある食材を
加えましょう。