



門司保育所(みどり園)

2026年9月号



今年の夏も厳しい暑さが続きました。熱中症予防のためにも、水分だけでなくミネラル補給も大切ですが、塩分の摂りすぎには気を付けたいもの。北九州市では、毎年9月を「北九州市減塩推進月間」と定め、生活習慣病予防や健康作りのための啓発に努めています。今月は北九州市が配信している減塩ガイドブック(第4版)の一部をご紹介します。

北九州市

減塩ガイドブック 第4版

家族みんなで減塩生活

塩分摂取は大人だけの問題ではありません!

大人が濃い味だと子ども濃い味を好むようになるなど、子どもの味覚や食習慣は周囲の大人の影響を受けます。生活習慣病予防のためには、若い時から減塩に対する意識を持って、家族みんなで取り組むことが大切です。

年代別1日の食塩摂取目標量(g/日)

赤ちゃん 幼児 小学生 中学生以上



加工食品や調味料の塩分量

塩分が多い食品やメニューはそれだけで1日の目標量のほとんどをとってしまうこともあります。塩分が多い料理には注意しましょう。また、調味料によって、塩分の含有量が異なります。含有量を確認して、上手に使用しましょう。

	食品名	1食分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
漬物など	きゅうりのぬか漬	35	1.9
	梅干(1個)	6	1.1
	たくあん(2枚)	20	0.5
	白味噌	30	0.6
	白菜キムチ	30	0.9
加工食品	昆布の佃煮	15	1.1
	ちくわ(小1本)	30	0.8
	かまぼこ(1/2本)	60	1.5
	ロースハム(2枚)	20	0.5
	魚肉ソーセージ(小1本)	20	0.4
魚の干物など	明太子	30	1.7
	塩サケ(1切れ)	60	1.1
	あじの干物(1尾)	50	0.9
	しらす干し	5	0.3

資料:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

	食品名	1食分	
		重量(g)	食塩相当量(g)
乳製品	プロセスチーズ(厚め1枚)	20	0.6
	食パン(1枚)	60	0.7
	パンめん類	1人前	7.0
	しょうゆラーメン	1人前	8.6

小さじ1杯に含まれる塩分量

	調味料	重量(g)	
		重量(g)	食塩相当量(g)
調味料	塩	6	6.0
	しょうゆ(こいくち)	6	0.9
	みそ	6	0.6
	ウスターソース	6	0.5
	ケチャップ	5	0.2
	ドレッシング(二重)	5	0.2
小さじ1杯(5ml)	マヨネーズ	4	0.1

今月のレシピ紹介

おはぎ(10個分)

もち米 1合
うるち米 1/2合
ゆであずき 160g
きな粉 大さじ5強
砂糖 大さじ2

作り方

- きな粉と砂糖は合わせておく
- もち米とうるち米を合わせて研ぎ、炊飯器の1.5合の線まで水を入れて炊く。
- 炊きあがったら10等分にして、小豆を包んで形を整える。
- 温かいうちに1をまぶして完成★



選ぶときに減塩を

食品や調味料に含まれる塩分量を知っておく

普段よく利用する食品に含まれる塩分量を知っておくと便利です。ケチャップやソースはしょうゆなどに比べて塩分含有量は少なめです。上手に利用しましょう。



加工食品や塩蔵品のとりすぎに注意

かまぼこ、ちくわ、ハムやベーコンなどの加工食品、魚の干物や塩蔵などの塩蔵品には塩分が多く含まれています。食べる量や頻度に気を付けましょう。



減塩食品を利用する

よく使う調味料(しょうゆやみそなど)を減塩タイプのもに置き換えるのもおすすめです。調味料以外にも、加工食品、お菓子類など様々な減塩食品が店頭に並んでいます。



外食、市販のお弁当・惣菜、レトルト食品、インスタント食品など栄養成分表示を見よう

加工食品やお弁当などには、栄養成分が表示されています。栄養成分表示を見て、食塩相当量の少ないものを選びましょう。飲食店でも、メニューに食塩相当量の表示があれば、活用しましょう。

エネルギー	100kcal
たんぱく質	10g
脂質	10g
糖質	10g
食塩相当量	1.0g

他にも、減塩レシピなどのためになる情報が盛り沢山!!

北九州 HP からのぞいてみてくださいね。

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

第四次北九州市食育推進計画(2024年度~2029年度)

作るときに減塩を

酸味をいかにす

酢や柑橘類(レモン、かぼす、すだちなど)の酸味を利用することで、薄味の物足りなさを軽減できます。



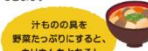
香辛料・香味野菜を利用する

辛みの強い香辛料や香りの強い香味野菜などは食事のアクセントになります。



汁物は具だくさんに

汁ものを作るときは、具だくさんにするとその分、器に入る汁の量が減るため、汁かたも塩分量を減らすことができます。



だしを効かせる

昆布、かつお節、煮干しなどでだしを煮くると、だしのお味で調味料が少なくて美味しくいただけます。



香ばしさを味方に

こまやアーモンドで香ばしさをプラス。肉や魚などに程よい焦げ目をつけると香ばしさが伝わります。



調理方法の工夫で減塩

煮物や汁物より焼く、炒める、揚げる調理法が、使用する調味料が少なく済む場合があります。



食べるときに減塩を

調味料を追加しない

たいていの料理には、すでに十分味付けがなされているものです。食べるときに追加すると塩分過多になります。



料理には、食卓で塩やしょうゆを追加しないようにしましょう。

しょうゆやソースなどは、直接料理にかけるより、小皿に入れた調味料をつけて食べる方が、少量で済みます。

弁当などに付属している調味料は全部使わないようにしましょう。

食べ過ぎない

料理を薄味にしたり、減塩食品を利用していても、食べる量が多ければ塩分の摂取量も多くなります。食事は適量を守りましょう。



うどん・そば・ラーメンなどめん類のスープは残す

めん類は、汁を残すことで摂取する塩分を減らすことができます。できるだけ残すようにしましょう。



みそ汁、漬物など食べる回数を減らす

回数を減らすことで摂取する塩分を減らせます。1汁物は1日1杯までにす。1など、ルールを決めると実行しやすいです。



誰でもできる!減塩の術

主食のパンをこぼんに変えるだけで減塩になります。

0.7g

(1枚切りの食パン1枚)

こぼんは塩分0g

