

あなたは食塩をとりすぎていませんか？

佐々町健康相談センター

日本人の食事摂取基準（2020年版）による
1日の食塩相当量の目標値（1日にとっていい食塩の量）は
男性 7.5 g 未満 女性 6.5 g 未満（高血圧の方 6 g 未満）

美味しく減塩するためにみそ汁を見直してみましょ!!

<ポイント>

1. おいしいだしをとりましょう。
2. 野菜は2～3種類あわせて具たくさんにしましょう。
3. みそ汁や汁物は1日1杯を目安にしましょう。



基本のみそ汁

●材料（2人分）

だし汁 300ml
野菜 140～180g程度（2～3種類合わせる）
みそ 大さじ1（18g）

●作り方

- ① だし汁で野菜を煮る。
- ② 野菜に火が通ったらみそを溶き入れ、火を止める。

※このだし汁とみその分量で1人分の塩分は1gになります。

だしのとり方（煮干し・昆布）

●材料（出来上がり 300ml みそ汁2人分）

水 400ml
煮干し 6g（出来上がりだしの2%）
だし昆布 3g（10cm×3cm程度）（出来上がりだしの1%）

●作り方

- ① 鍋に分量の水と煮干し・昆布を入れてしばらくつけておく。
- ② ①を火にかけて弱火で煮る。
- ③ 沸騰直前に昆布を取り出し、アクを除きながら約2～3分煮出して煮干しをすくい上げる。

大きい煮干しは
頭とほらわたを除く

うまみ成分の違う「だし」を一緒に使用すると相乗効果でよりおいしい「だし」に!!

※ インスタントみそ汁の1食分の塩分は2.1～2.5gです。（減塩のもの 1.1～1.7g程度）

※ 顆粒だしの素はみそ汁1杯分で0.4gの塩分があります。（みその量を減らしましょう）