知っていますか？
食塩のとりすぎ問題
～身近な栄養のおはなし～

ワークシート

日々の生活に身近な食塩。
あなたはどのくらい知っているかな？
食塩にくわしくなって、減塩にチャレンジしてみよう！

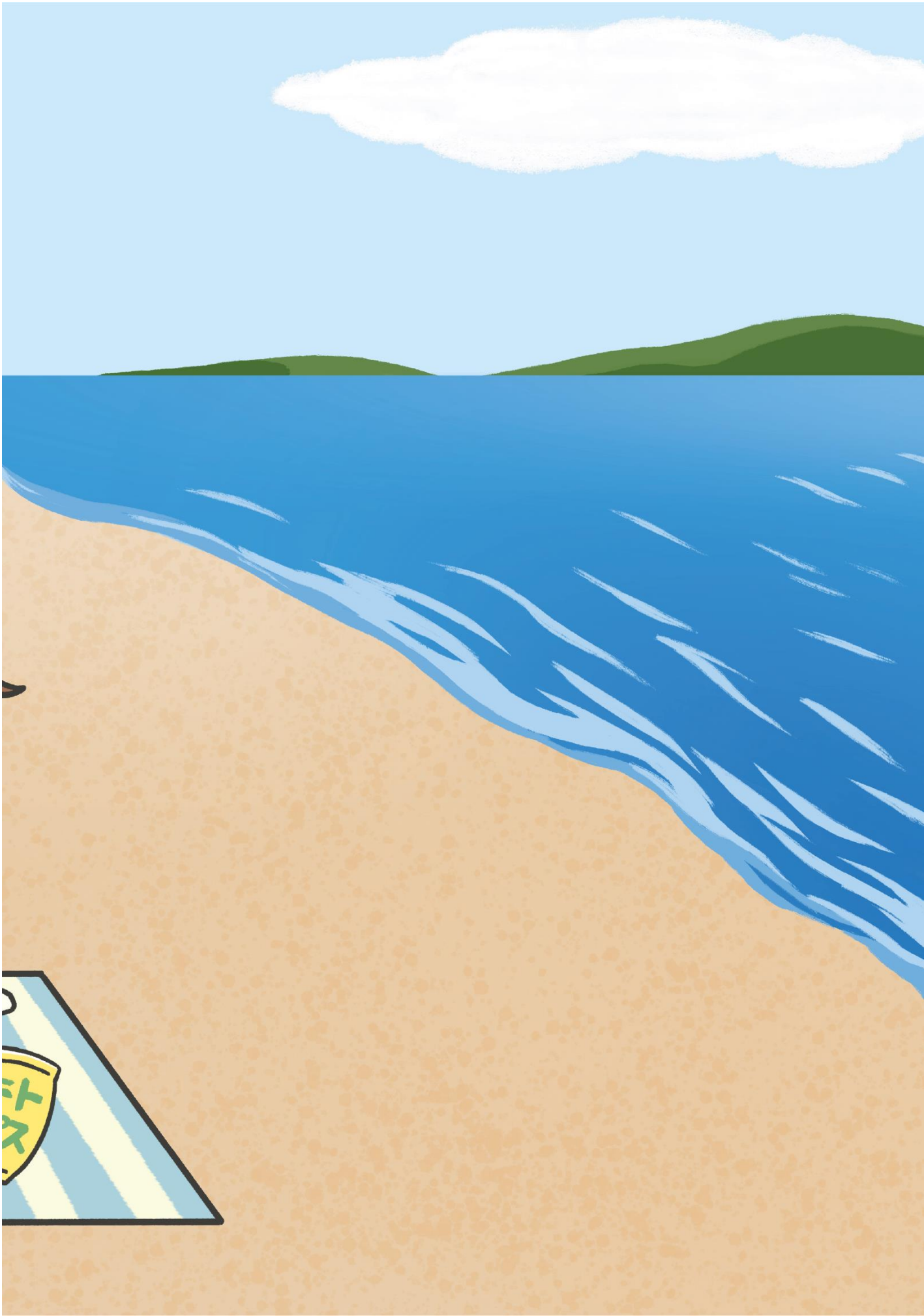
名前

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

2023年度厚生労働省予算事業　健康的で持続可能な食環境づくり運営推進業務一式

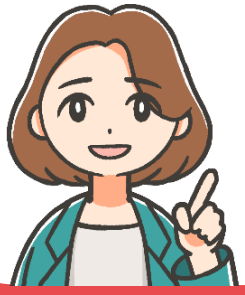
食塩ってなんだろう？

海にやってきたよ！
食塩はどこに隠れているかな？
食塩が隠れていそうなものに〇をしてみよう！
クッキー
ポテトチップ



しょっぱいだけじゃない！食塩の果たす役割（わり）

分かったことや気になったことはここにメモしよう！



食塩のとりすぎにご用心！1日の食塩の目標量を知ろう

わたしの食塩の量の目安は

1日当たり＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿g未満

栄養成分表示を見てみよう

選んだ食品：

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

栄養成分表示

（　　当たり）

熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g

チャレンジ！食塩量計算

食塩の量の出し方（選んだ食品：　　）

＿＿＿＿当たり＿＿＿＿gの食塩が含まれている

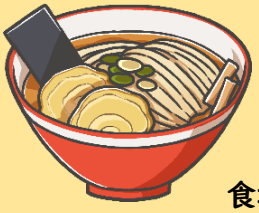
＿＿＿＿を＿＿＿＿g食べたとき、計算式は…

＿＿＿＿g×＿＿＿＿g＝＿＿＿＿g

家にある食品も調べてみよう！

食塩の量が2～3gになる献立を考えてみよう！

主食



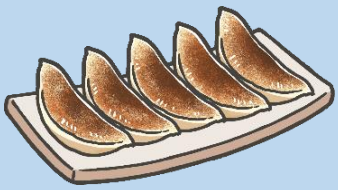
ラーメン
食塩6.0 ～ 7.0g
（しるを半分残すと4.0 ～ 5.0g）

ごはん1杯
食塩0.0g

主菜

鶏肉のから揚げ3個
食塩1.3g

ハンバーグ
食塩2.4g



ぎょうざ
食塩1.7g

副菜

ほうれん草のおひたし
食塩0.6g

みそしる
食塩1.5g

サラダ
食塩0.3g

かぼちゃの煮物
食塩1.0g

きんぴらごぼう
食塩0.6g

ミニトマト
食塩0.0g

複合料理

すき焼き
食塩3.8g

カツ丼
食塩3.6g

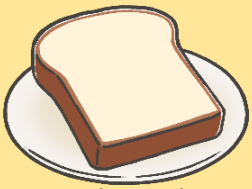
天ぷらうどん
食塩4.9g

ハンバーガー
食塩2.5g

お昼・夜ご飯として食べるなら… 料理名と食塩量を書いてみよう！
半分にするなど、食べる量は調整できるよ！

食塩＿＿＿g ＋ 食塩＿＿＿g ＋ 食塩＿＿＿g ＋ 食塩＿＿＿g

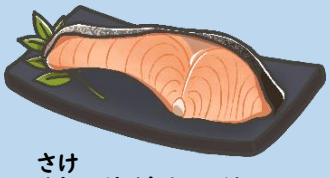
おにぎり1 個
食塩0.7g



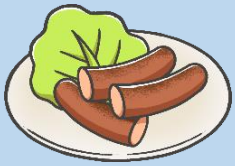
食パン1 枚（6 枚切り）
食塩0.8g

ロールパン2 個
食塩1.0g

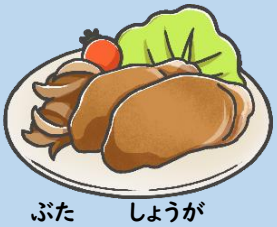
卵焼き
食塩1.0g



鮭の塩焼き1 枚
食塩1.1g



ウィンナーのソテー
食塩1.1g



豚肉の生姜焼き
食塩1.4g

ゆでブロッコリー
食塩0.3g

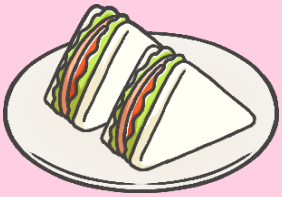
ポテトサラダ
食塩1.0g

コーンスープ
食塩1.6g

きのこのバター炒め
食塩0.3g

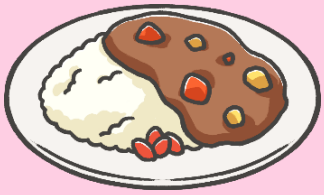
果物

りんご
食塩0.0g



ミックスサンドイッチ
食塩3.2g

カレーライス
食塩3.7g



にぎり寿司10貫
食塩3.7g

食塩を つけたり、加えなくても、おいしく食べられる食べ物もあるよ！

そうなんだ、どこにあるのかな…見つけた！これなら食塩量を気にせず食べられるね

＋

食塩＿＿＿g

合計の食塩量＿＿＿＿＿g

減塩チャレンジ！できることから始めてみよう

この冊子で学んだことを活かして、何ができるか考えてみよう！どんどん広がれ、減塩の輪！

１人で取り組んでいきたいこと

減塩おやつを食べてみたい！

家族と一緒に取り組んでいきたいこと

減塩料理を作ってみようかな？

学校のみんなと取り組んでいきたいこと

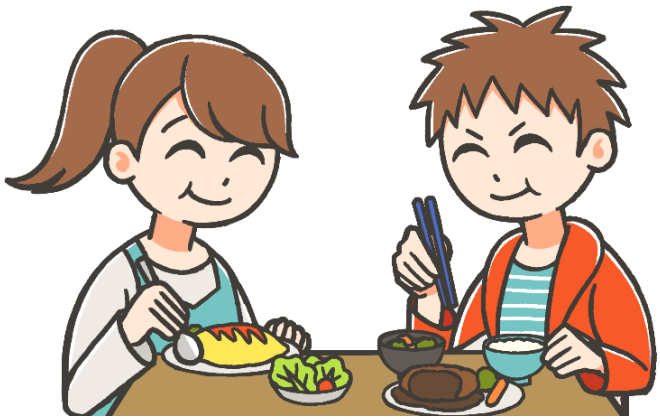
給食にはどのくらいの食塩がふくまれているんだろう。調べてみようかな！

地域のみんなと取り組んでいきたいこと

減塩に積極的に取り組んでいる地域があるみたい！わたしの地域はどうかな？

減塩（げんえん）アイデアメッセージ

減塩（げんえん）アイデアメッセージ



発行：厚生労働省健康・生活衛生局健康課栄養指導室（２０２５年３月発行）