

# 塩分、とりすぎて いませんか？



食塩摂取量の平均値は、男女ともに摂取目標量を超えています。食塩のとりすぎは、高血圧や脳卒中、心臓病などの生活習慣病につながります。とりすぎに注意しましょう。

食品中の塩分（ナトリウム）を食塩の量に換算したものが「食塩相当量」です。

## 食塩相当量の目標量

(成人1日あたり)

男性 **7.5 g 未満** 女性 **6.5 g 未満**

※血圧が高めの方は **6.0 g 未満** を目安に

日本人の食事摂取基準 2020年版より

## 食塩摂取量の平均値

(成人1日あたり)

男性 **11.0 g** 女性 **9.3 g**

平成30年国民健康・栄養調査より

## 外食からの食塩のとりすぎにご注意！

料理(食品)名  
食塩相当量(g)(目安)

バター10gをぬると+0.2g  
の食塩相当量がかかります



ごはん  
0.0g



食パン(6枚切り)  
0.7g



ナポリタン  
2.2g



カレーライス  
3.7g



天丼  
3.7g



かけうどん  
5.6g

## 栄養成分表示を活用する

インスタント麺、ウィンナーやハム、漬物や干物などの加工食品からの食塩のとりすぎにご注意ください。スナック菓子やおせんべいにも食塩が多く含まれています。栄養成分表示を見て、食品の食塩相当量を確認してみましょう。

(カップラーメンの表示例)

1食(78g)あたり

エネルギー : 351 kcal  
たんぱく質 : 10.5 g  
脂質 : 14.6 g  
炭水化物 : 44.5 g  
食塩相当量 : **5.2 g**  
〔めん・かやく : 2.6 g〕  
〔スープ : 2.6 g〕



## カリウムを多く含む

### 食品を食べる

※腎臓にご病気のある方は医師に相談を

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、高血圧を予防する働きがあります。

野菜 1日350g  
果物 1日200g を目標に  
(成人1人当たりの量)

野菜は毎食、果物は1日1回程度食べるようにしましょう。



# 食塩を減らして 美味しく食べる工夫

## 【減塩のポイント】

- ①新鮮な材料と調理の工夫により、食品の持ち味を生かして無理なく減塩を。
- ②全部の料理を薄味にするよりも、一つの料理にアクセントをつけると満足感が得られます。
- ③薄味に慣れていくことが、食塩を減らして美味しく食べる第一歩です。

天然だしをとる	酸味や香りを利用	香辛料でメリハリを
<p>天然だしをしっかりとり、旨味を効かせて、よりおいしく減塩できます。</p> 	<p>焼き魚、揚げ物などの料理に、柑橘類や酢の酸味を利用して味付けします。</p> 	<p>香りや辛味で、味をしっかりとることができます。</p> 
減塩タイプを選ぶ	麺類のスープを残す	汁物は具沢山にする
<p>たくさん使用しないように、注意します。</p>  <p>加工食品      調味料</p>	<p>スープは全部飲まず、半分以上は残す習慣をつけます。</p> 	<p>具を多くすると汁の量が減り、減塩になります。</p> 
香りや風味を活用	かけるよりつける	料理は適温で食べる
<p>ネギ、生姜、大葉などの香味野菜や、海苔、ごま、ピーナッツなどの、風味を生かして調理します。</p> 	<p>調味料は小皿にとって使用し、食卓に調味料を置かないようにします。</p> 	<p>温かいものは温かく、冷たいものは冷たく。適温のうちに、おいしくいただきます。</p> 