

てき えん せい かつ はじめて みよう！ 適塩生活

※適塩とは、自分に合った適切な量の塩分をとること

1日の食塩摂取目標量と、現代の平均摂取量をみなさんはご存知ですか？

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満
しかし！
出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」

1日の平均摂取量は約9.6g
出典:厚生労働省「国民健康・栄養調査(2025年版)」
約3g多く、食塩をとっていることがわかりました。

適塩はできることから！3つのポイントを紹介します。

その1 普段食べているものの塩分量を知る

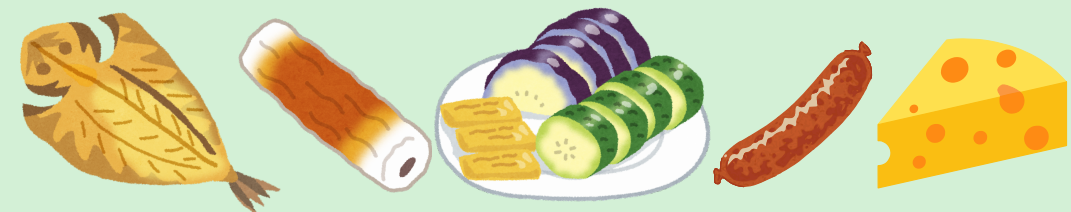
栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	93kcal
たんぱく質	9.0g
脂質	0.9g
炭水化物	12.6g
食塩相当量	2.0g

市販されている食品の多くに「栄養成分表示」が義務付けられています。

よく食べている物のパッケージを見て確認してみましょう。

(例)

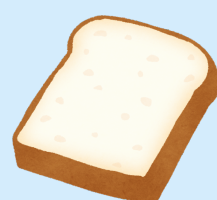
干物 練製品 漬物 肉加工品 発酵食品



！加工食品に注意！

冷蔵庫がなかった大昔から、食材を長持ちさせるために「塩」が使われていました。保存の効く干物や練製品、ウインナーなどの加工食品には塩分が多く含まれているので、たくさん食べないように気をつけましょう。

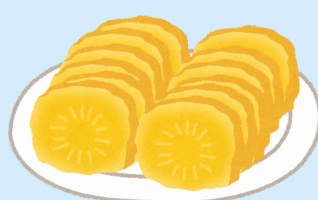
食材に含まれる塩分



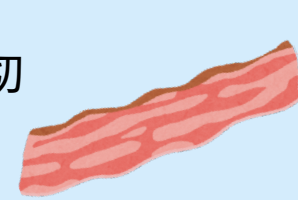
食パン1枚
(6枚切り)
0.7g



かまぼこ2枚
0.7g



たくあん3切
0.5g

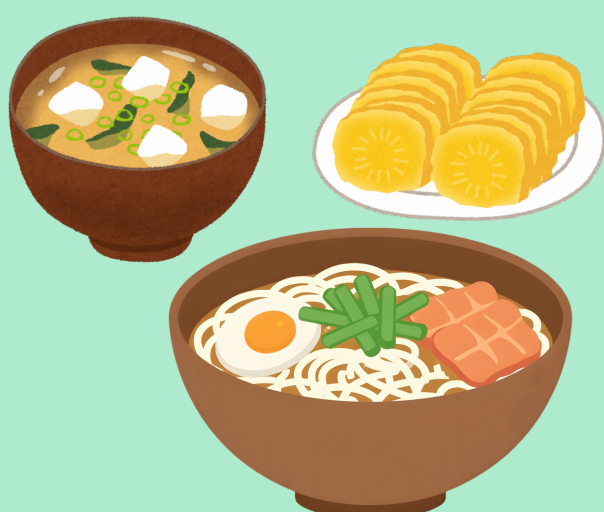


ベーコン1枚
0.3g

その2 塩分の多い食べ物も工夫次第

いきなり薄味のご飯に変えても、美味しくないと続けられないことが多いです。食事は楽しく、美味しくが基本！できることから少しずつはじめましょう。

1日に食べる
回数を減らす！



味付きご飯を
白飯にする！



麺類のスープは
全部飲まない！

