

塩分のとりすぎに要注意!!

●現在の日本人の1日の塩分摂取量は、男性 11.0g、女性 9.3g（平成 30 年国民健康・栄養調査より）ということが分かりました。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2020 年版」では男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満と定めていて、まだ目標より多いのが現状です。塩分は、調味料にはもちろん、普段食べている食品にも多く含まれているものがありますが、どのような食品に含まれているか、ご存知ですか？

表) 1 食の目安量に含まれる塩分含有量

食品（メニュー）名	目安量	グラム数	塩分量
梅干し	1 個	10	約 2.2g
たくあん	3 切れ	20	約 0.9g
こんぶ佃煮	小皿 1 杯	10	約 0.7g
ウィンナー	1 本	15	約 0.3g
ベーコン	1 枚	20	約 0.4g
塩鮭	1 切れ	60	約 1.1g
塩サバ	1 切れ	80	約 1.4g
しらす干し(半乾燥品)	大さじ 1 杯	5	約 0.3g
焼きちくわ	1/2 本	60	約 1.3g
食パン	5 枚切り 1 枚	70	約 1.0g
みそ汁	1 杯	—	約 1.5g
ラーメン（汁も含む）	1 杯	—	約 6.0~7.0g
うどん（汁も含む）	1 杯	—	約 5.0~6.0g

表) 調味料に含まれる塩分量 (g)

食品	小さじ 1	大さじ 1
食塩	6	18
濃口しょうゆ	0.9	2.6
減塩しょうゆ	0.5	1.4
ウスターソース	0.5	1.5
めんつゆ(ストレート)	0.2	0.6
ケチャップ	0.2	0.5
穀物酢	0	0
こしょう	0	0
とうがらし	0	0



食塩→しょうゆ→減塩しょうゆ→ケチャップというように
調味料を変更するだけでも塩分カット!!

平

こしょう・とうがらしなどの香辛料は、普段使う量程度なら塩分 0!!



塩分を減らすには

①汁物のとりすぎに注意する



★みそ汁は具たくさんにすると、汁の量を減らすことができます。麺類は、汁は飲まないように心がけましょう。

②食塩を多く含む食品はなるべく避ける



★漬物、佃煮、練り製品、塩鮭、肉の加工品などは塩分を多く含んでいます。

③調味料は「かける」ではなく「つける」



★調味料は料理に直接かけるのではなく、小皿にとって、つけて食べるようにしましょう。

④新鮮な食品を使う



★新鮮な食材は素材の味が十分にあり、それだけでおいしく食べることができます。

⑤減塩商品を上手に取り入れる

★たくさんの減塩商品が発売されています。上手に活用しましょう。

少ない食塩でもおいしく

①ダシをしっかり効かせる



★昆布、鰹、椎茸などでしっかりダシをとることで、減塩でもおいしく食べられます。

※市販の顆粒だしは塩分を多く含んでいます。

②香辛料や香味野菜を使う



★スパイスやハーブ、薬味などを利用すると、減塩でもおいしく食べられます。

③酸味を利かせる



★酸味を加えるとすっぱさがアクセントになります。

④塩分は一皿だけ重点的に使う



★うす味の料理を2~3品より、しっかり味のついた料理を1品にして、他のものはごくうす味付けにする方が、メリハリがでて満足感が増します。

塩分 1日 男性 7.5g
女性 6.5g
(高血圧や腎疾患がある方は)
6g 未満!!

