



食塩、とり過ぎていませんか？

食塩のとり過ぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。健康に長生きするためには、減塩が欠かせません。

食塩摂取量は、調味料に含まれる食塩量だけではなく、食品に含まれるすべての食塩量のことになります。ふだんよく食べる食品の食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫で、おいしく、無理なく減塩しましょう。

1日の食塩摂取量の目標値

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

(高血圧の人 6.0g未満)

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」より)

栄養成分表示をチェック

加工食品やお菓子などの商品の容器や包装には、エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の栄養素の含有量が表示されています。

「栄養成分表示」は、食品に含まれる栄養素の量を知ることができ、健康づくりに役立つ重要な情報源になります。

食品に含まれている食塩相当量をチェックするように心がけましょう。

栄養成分表示

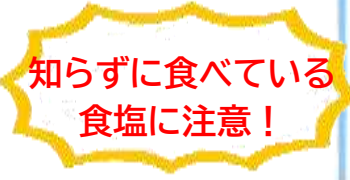
食品単位あたり（※1）

熱	量	：	△kcal
たんぱく質	：	△g	
脂	質	：	△g
炭水化物	：	△g	
食塩相当量	：	△g	

食品に含まれる
食塩の量はココを
チェック

（※1）表示の単位は商品によって異なります。

食品に含まれる食塩相当量

 食パン 6枚切り 1枚(60g) 0.7g	 カレーライス 3.3g	 みそ汁 (みそ大さじ 2/3) 1.7g	 ミックスピザ (直径 24 cm) 7.3g	 しょうゆラーメン 8.6g スープを 2/3 残すと 4.9g	 きつねうどん 7.7g つゆを 2/3 残すと 4.3g
 ロースハム 1枚(20g) 0.5g	 焼きちくわ 5本入り 1本あたり(35g) 0.7g	 塩鮭 1切れ(80g) 1.4g	 アジの干物 1尾(50g) 0.9g	 きゅうりの漬物 10g 0.3g	 知らずに食べている 食塩に注意！

調味料はしっかり計量

調理の時に、目分量で調味料を加えていると、つい多く入れ過ぎてしまうことも。

ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、使い過ぎに注意しましょう。

調味料は計量することで、調味の失敗がなく、おいしく安心して食べられます。作り慣れた料理でも、計量する習慣をつけましょう。



小さじ 1 杯に含まれる食塩量

小さじ 1 杯 (5ml)	重量(g)	食塩相当量(g)
塩	6	6.0
こいくちしょうゆ	6	0.9
みそ(淡色辛)	6	0.7
ウスターソース	6	0.5
和風ドレッシング	5	0.4
ケチャップ	5	0.2
マヨネーズ	4	0.1
酢	5	0