

食塩

とい過ぎていませんか？



札幌市民は食塩とい過ぎの傾向！！

1日当たりの食塩摂取目標量 (日本人の食事摂取基準2020年版)

男性

7.5g
未満

女性

6.5g
未満

令和4年札幌市健康・栄養調査結果
1日当たりの食塩摂取量 (20歳以上)

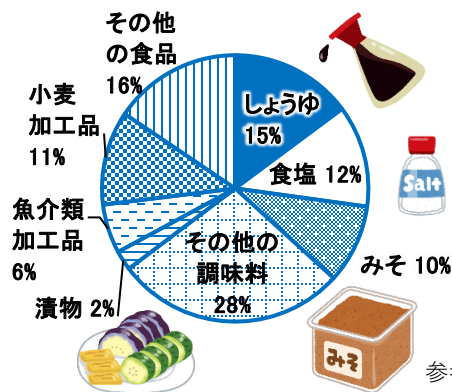
男性

10.1g/日

女性

8.9g/日

こんな食品から食塩をとっています！



約7割は調味料から

参考：令和4年札幌市健康・栄養調査結果の概要

この料理の食塩量は・・・??



牛丼1人前
(並盛り)

食塩量
3.0g



カレーライス1人前
(ルー180g)

食塩量
2.5g



ハンバーグ1人前
(200g)

食塩量
1.8g



ポテトフライ
1人前(100g)

食塩量
0.7g



食塩をひかえるポイント



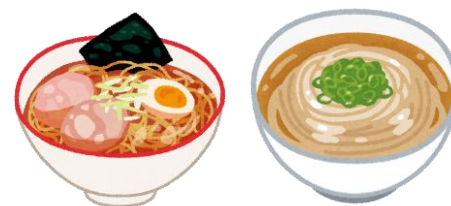
みそ汁はだしを効かせて
野菜で具たくさんに



しょうゆやソースは
「かける」ではなく「つける」



めん類の汁は残す

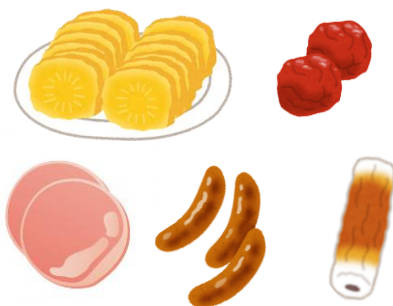


栄養成分表示の食塩量
チェックを習慣に

栄養成分表示 (〇〇当たり)

エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇〇.〇g
炭水化物	〇〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

漬物、練り製品、ハム、
ソーセージを控えめにする



香辛料、香味野菜で
味にアクセントをつける

