

減塩のすすめ

- 食塩のとりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。

生活習慣病予防のための1日の食塩摂取の目標量

男性 7.5g未満
小さじ1と
 1/4 

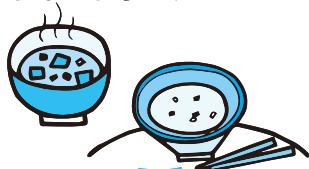
女性 6.5g未満 ※高血圧の人
小さじ1と
 1/12  6g未満

減塩のポイント

- 1 かけしょうゆや振り塩は味を見てから、「かけ」ずに「つけ」てみる。



- 2 汁やスープは具たくさんに。めん類の汁は全部飲まないように。



- 3 食塩含有量の多い食品は控えめに。



- 4 だしや薬味・スパイス酸味などを活用する。



野菜や果物で余分なナトリウムを排出!

野菜や果物に含まれるカリウムはナトリウム(食塩の成分)を体の外に出してくれる働きがあります。




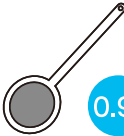
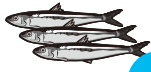


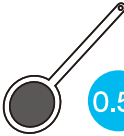



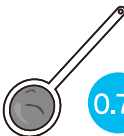



1日に野菜350g、果物200gが目標です。



※腎臓病等でカリウムの制限が必要な方など医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従いましょう。

加工食品や調味料の食塩の量

●…食塩の量

 食塩 小さじ1杯6g 6.0g	 塩さけ 1切60g 1.1g	 ロースハム 1枚20g 0.5g	 食パン 1枚60g 0.7g
 しょうゆ 小さじ1杯6g 0.9g	 丸干まいわし 3匹50g 1.9g	 たくあん 2枚20g 0.5g	 かけうどん 1人前 7.0g
 ウスターソース 小さじ1杯6g 0.5g	 辛子明太子 30g 1.7g	 はくさい塩漬 小1皿30g 0.6g	 インスタントラーメン 1人前 6.7g
 みそ 小さじ1杯6g 0.7g	 プロセスチーズ 厚め1枚20g 0.6g	 うめ干し 1個6g 1.1g	 ちくわ 小1本60g 1.3g

資料：八訂日本食品標準成分表

栄養成分表示を見て選びましょう！

加工食品のパッケージには、エネルギーや食塩相当量などが表示されています。また外食のメニューにも同様の表示をしていることがあります。このような表示からエネルギーや栄養素をどのくらい摂取できるかを知ることができます。食品を選択する際の参考にしましょう。

<表示の例>ポテトチップス 60g の場合

栄養成分表示 (1包装当たり)	
エネルギー	325kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g

1袋食べると1日に必要なエネルギーのうち、かなりの割合を占めることになります(47ページ参照)。小袋タイプを選ぶなど、工夫しましょう。

1日の目標量など食塩についての詳細は、51ページをご覧ください。