



風薫る5月と言われるように、さわやかな風を感じるようになりましたね。
今月は『減塩』をテーマに身近な食品の塩分量をご紹介します。

塩分の目標量は
1日の塩分摂取量(食塩摂取量)の基準は、
男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満 です。

(厚労省「日本人の食事摂取基準 2020年版」より)
高血圧で治療している人は、一日 6.0g 未満が望ましいです。



しかし…!!! 令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、
現在の日本人の **1日の食塩摂取量の平均値は9.8g!**
実際の食事では2~3g程度多く摂取していると言われています。

自分の普段のお食事を振り返ってみてください。気を付けられているでしょうか？
すぐに目標量を達成することは難しくても、今より少しでも塩分を減らすことを心掛けることが大切です。調味料や加工品などに含まれる塩分量を確認して、実践してみましょう。

① 調味料の塩分量を知ろう

日本人の食塩摂取量の約7割は調味料から摂取されています。
特に、しょうゆやみそ、塩が多くを占めています。

まずは、普段利用する調味料の塩分量を確認し、出来るだけ塩分の少ない調味料や減塩のものを出来るだけ選びましょう。

<調味料> 小さじ1の塩分量

| | | | |
|---------|------|-------------|------|
| 食塩 | 6.0g | トマトケッチャップ | 0.2g |
| 薄口しょうゆ | 1.0g | マヨネーズ | 0.1g |
| 濃口しょうゆ | 0.9g | 顆粒だし(和風) | 1.1g |
| 米みそ | 0.7g | 顆粒だし(コンソメ) | 1.2g |
| 麦みそ | 0.6g | めんつゆ(ストレート) | 0.2g |
| ウスターソース | 0.5g | バター | 0.1g |



② 汁物やめん類は1日1杯まで!

みそ汁やスープなどの汁ものには、1杯あたり約2g近い塩分が含まれています。野菜などで具だくさんにし、汁の量を減らしましょう。
ラーメンやうどんなどのめん類のつゆには1杯あたり5~6gの塩分が含まれています。麺自体にも塩分を含むので食べる頻度は極力減らしましょう。

