

めざせ8g！減塩プロジェクト～上手においしく減塩生活をはじめよう～

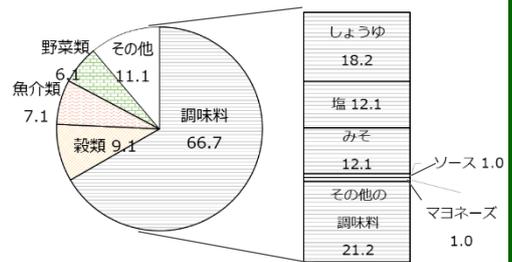
1日当たりの食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満（日本人の食事摂取基準（2015年版））です。しかし1日の食塩摂取量の平均は男性10.8g、女性9.1g（平成29年国民健康・栄養調査）で、目標量との差は2g以上あります。自分の食塩摂取の傾向を知り、選び方や食べ方の工夫で、上手においしく減塩生活をはじめましょう！

日本人はどのような食品から食塩を摂取しているか？

【食塩摂取源となっている食品のランキング】

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)
1	カップめん	5.5	11	大根の漬物	0.9
2	インスタントラーメン	5.4	12	パン	0.9
3	梅干し	1.8	13	たらこ	0.9
4	高菜の漬物	1.2	14	塩昆布	0.8
5	きゅうりの漬物	1.2	15	かぶの漬物	0.8
6	辛子明太子	1.1	16	福神漬	0.8
7	塩さば	1.1	17	キムチ	0.7
8	白菜の漬物	1.0	18	焼き豚	0.7
9	まあじの開き干し	1.0	19	刻み昆布	0.7
10	塩ざけ	0.9	20	さつま揚げ	0.7

【食品群別の食塩相当量摂取割合 (%)】
(20歳以上)



資料：厚生労働省
「平成28年国民健康・栄養調査」

資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析した結果。
対象は20歳以上男女26,726名
摂食者数が300名未満の食品、調味料、香辛料類は除く。
「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値

減塩生活をはじめするには、ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知ることが大切だね。

食塩摂取の約7割は調味料から摂取しているのね。「上手においしく減塩のコツ」を参考にして減塩生活をはじめましょう！



上手においしく減塩のコツ

食するときの工夫

- ① 麺類の汁は飲み干さない**
スープを半分飲すと塩分30%減、スープを全部飲すと塩分50%減
- ② 汁ものの回数を減らす**
1日1杯程度にしましょう。汁ものを具たくさんにすることもおすすめです。
- ③ むやみに調味料をかけるのをやめる**
足りない時だけかけるようにしましょう。
- ④ しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」**
直接かけるとかけすぎてしまうため、別の皿にとってつけて食べましょう
- ⑤ 見えない塩分に気を付ける**
加工品には多くの食塩が含まれます。とり過ぎに気を付けましょう。

作るときに工夫

- ① 鮮度のよい食材を使う**
素材そのもののおいしさを楽しみましょう。
- ② うまみを生かす**
だしのうまみで少量の調味料でもおいしく仕上がります。
- ③ 酸味を利用する**
酸味は塩味を引き立てるので、しょうゆなどの調味料が少量で済みます。
- ④ 香辛料・香味野菜等を上手に使う**
・香辛料：カレー粉、唐辛子、わさび、しょうがなど
・香味野菜：しそ、ねぎ、パセリなど
・種類類：ごま、くるみなど

～食品表示を活用しよう！～

栄養成分表示にある「食塩相当量」を確認して、食塩のとり過ぎに気を付けましょう。



栄養成分表示(1食当たり)	
熱量	360kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	15.4g
炭水化物	44.9g
食塩相当量	4.6g