



塩分摂取量6g未満を意識してみよう

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。
皆様にとって今年一年、どんな年だったでしょうか？

さて、イベントがたくさんある12月、美味しいものを食べる機会も増えると思います。
塩分摂取量も増えやすい時期ですので、是非塩分6g未満を意識して頂ければと思います。日本人は塩分の70%を調味料から摂っています。
調味料に含まれる食塩の量を知ると共に調味料以外にもカップラーメンや塩蔵品など食塩が多く含まれる食品の塩分量を知ることが大切です。
美味しいものを上手に食べるためにも、前後の食事調整できるよう何にどれだけ塩分が含まれているのか確認していきましょう。

減塩



調味料の塩分

小さじ1(5ml)では？



0.1g



0.2g



0.4g(中濃)
0.5g(ウスター)



0.5g



0.7g



0.9g(濃口)
1.0g(薄口)

チューブタイプの薬味・香辛料



0.4g



0.3g

生姜やにんにくなどのように品質保持のため食塩が含まれているものもあります
使用した時は他の味付けの塩分は控えめに！

生姜	0.1g
にんにく	0.3g
柚子胡椒	1.5g
しそ梅	0.7g

ひとつまみと少々の違いは？

塩ひとつまみ(親指・人差し指・中指 3本でつまむ):約1.0g

塩少々(親指と人差し指 2本でつまむ):約0.6g



塩分の多い食品

麺類や汁物



ラーメン

スープによって塩分が違います（1杯分380mlあたり）

塩味	6.7g	味噌味	6.1g
醤油味	6.1g	とんこつ味	5.6g

カップラーメン 5.5g
インスタントラーメン(袋) 5.4g



味噌汁 1.1~1.3g



かけそば 4.0g



きつねうどん 5.5g

練り製品



ちくわ(中)1本 0.6g
さつま揚げ(小判)1枚 0.6g
チーズ入りカマボコ1本 0.9g
魚肉ソーセージ1本 1.6g

肉加工品



ウインナー1本 0.5g
ベーコン(小)1枚 0.2g
ロースハム
薄切り1枚 0.3g
焼き豚 薄切り1枚 0.4g

漬物・佃煮



白菜漬け 30g 0.6g
きゅうりぬか漬 5切れ 1.6g
たくあん漬け 5切れ 1.0g
海苔佃煮 15g 0.9g

塩分表記に要注意！

**栄養成分表示をしっかりと見て
購入することが大切です**

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」どう違うの？

「塩分控えめ」「うす塩」: 塩分が少ないもの(食品100g(ml)当り「**食塩相当量0.3g未満**」)だけに表記

「塩味控えめ」「うす塩味」: 塩分量に関係なく表記

※「味覚の表現」であり食塩含有量を表した物ではないので塩分高めのものでも表記できる

「食塩不使用」は必ずしも塩分なしではない！？

「塩分(食塩)ゼロ」「無塩」: 塩分を含まない

※食品100g(ml)当りナトリウムが5mg未満(食塩相当量0.01g未満)含まれることはある

「食塩不使用(無添加)」: 食品を作る時に**食塩を加えていない場合に示される**ので
食材そのものに塩分が含まれる場合は塩分ゼロではない