

食塩量を知ろう！



食塩摂取の目標量

成人男性：7.5g/日未満 成人女性：6.5g/日未満
 高血圧・腎臓病：6.0g/日未満



食パン



フランスパン



ロールパン

手延べ
そうめん

ゆでうどん



ゆでそば



塩さば



たら（甘塩）



塩鮭（甘口）



あじの干物



ししゃも



しらす干し



明太子



たらこ



かまぼこ



さつまあげ



ちくわ



はんぺん



生ハム



ウインナー



チャーシュー



ロースハム



ベーコン



サラミ

ぬか漬け
きゅうり

のり佃煮

梅干
（調味漬タイプ）

塩昆布

浅漬け
きゅうり

たくあん



白菜キムチ



白菜漬け



野沢菜塩漬け



昆布佃煮



福神漬け



らっきょう



*「日本食品標準成分表2015（七訂）」より算出

身近な食品に食塩は隠れています！
 減塩をするために食塩量を知っておくと役に立ちます♪



今すぐできる！減塩生活！

塩分は身体にとって必要不可欠なものです。
しかし、とり過ぎると高血圧となり、
その状態が続くと心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす恐れもあります。
食生活を見直して、減塩を心がけてみましょう！



食塩摂取量の現状

日本人の成人の食塩摂取量の平均値

出典：令和元年「国民健康・栄養調査」厚生労働省



男性

10.9g



女性

9.3g

厚生労働省による食塩摂取目標量

男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。

直近の10年間では、食塩摂取量は減少傾向にありますが、
目標量よりもまだ塩分過剰になっている状況です。

⚠️ 高血圧の方はさらに厳しく、
1日の食塩摂取量が6g未満となっているので、より注意が必要です。

*「日本食品標準成分表2015（七訂）」
より算出



こんな料理を
よく食べて
いませんか？

食事のポイント



隠れた塩分に気をつける



漬物、佃煮、魚介の干物、ベーコンなどの肉の加工品、かまぼこなどの水産練り製品など、
加工食品には多くの塩分が含まれます。

知らない間に、塩分を過剰に摂取していることもあるので注意しましょう！



減塩商品を使う



普段使っている調味料を減塩商品に変えるだけで、塩分量を減らすことができます。
味もとても美味しいので、違和感なく食生活に取り入れられます♪



食べ方を工夫

■1食の中で味の濃いものは1品までにし、味にメリハリを。 ■麺の汁は残す。

■酸味や香り、香辛料で味にアクセントを。 ■調味料はかけずに、つけて食べる。



など、ひと工夫するだけで減塩に繋がります♪

