

～塩分摂取量を 減らすために～



塩分摂取量を減らす工夫

醤油はつけて食べる	「かける」より「つけて」食べましょう
麺類の汁は残す	全部残せば約 2～3 g 減塩できます
減塩タイプの商品を 活用する	減塩商品を上手に利用しましょう (例) 普通の醤油で小さじ1杯あたり約 1 g 減塩醤油で小さじ1杯あたり約 0.5 g
酢や香辛料を積極的に 活用する	酢・こしょう・唐辛子等は塩分が少なく、 酸味や辛み、香りが変化するため満足感 を得られます
加工食品を控える	ハムやソーセージ等の加工食品には、 目に見えない食塩が多く含まれています 取り過ぎに注意しましょう

栄養成分表を確認して塩分摂取量を控えましょう！

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	○	kcal
たんぱく質	○	g
脂質	○	g
炭水化物	○	g
ナトリウム	○	mg
(食塩相当量	○.○	g)

★1日の食塩平均摂取目標量

男性**7.5g**/日未満 女性**6.5g**/日未満

※高血圧の人は**6.0 g**/日未満です

食品を選ぶ際は、食塩相当量を確認して、1日の食塩摂取量が基準値を超えないように意識しましょう！

食塩相当量とは、食品の**ナトリウム量**を求めて、**食塩の量**に換算したもののことです