

# おいしい減塩 “まずは1日マイナス2g”

あなたは、1日にどれくらいの食塩を摂取していますか？

令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、20歳以上の1日の食塩摂取量の平均値は、男性が10.7g、女性が9.1gでした。20歳以上の1日の食塩摂取目標量7.0g未満（厚生労働省「健康日本21（第三次）」）と比較すると、男女ともに2g以上多く摂取しています。

“まずは1日マイナス2g”から、生活習慣病の発症や重症化予防のために、おいしい減塩生活を始めてみませんか。

## おいしい減塩の工夫

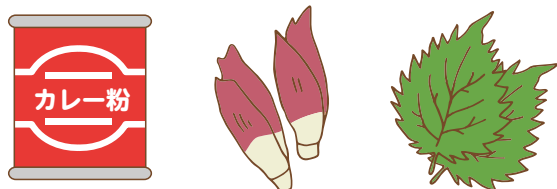
### 1 酢や柑橘類の酸味をプラス



### 2 だし汁でうま味をプラス



### 3 香辛料や香味野菜の香りをプラス



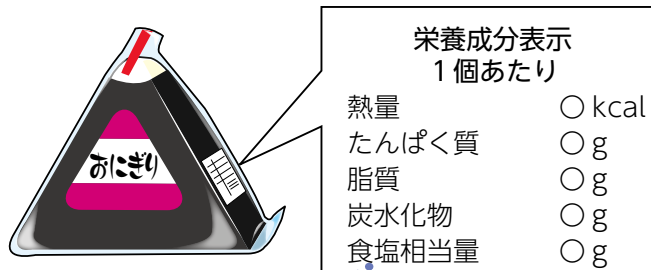
### 4 旬の食材で素材の味を楽しむ



### 5 料理の組み合わせで味にメリハリをつける



### 6 栄養成分表示を活用する



## 栄養成分表示活用のポイント

栄養成分表示の“食塩相当量”の数値から、食品に含まれる食塩の量を知ることができます。“食塩相当量”の数値を参考に、おいしい減塩を目指して、食品を選びましょう。

（例）食パンとごはんの食塩相当量の比較

食パン4枚切り1枚（95g）  
塩分 1.1 g

マイナス 1.1g

ごはん 普通盛り 150g  
塩分 0 g

参考：調理のためのベーシックデータ第6版

1日2食以上パンを食べていた場合、2食をごはんに変えると、1日マイナス2g以上の減塩になります