

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ませんか。

おいしい減塩の工夫

1 醋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 1個あたり

熱量	○ kcal
たんぱく質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
食塩相当量	○ g

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”的数値から、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”的数値を参考に、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

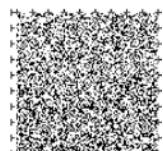
食パン4枚切り 1枚 (95 g)
塩分 1.1 g

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



【この記事に関する問合せ先】西多摩保健所 生活環境安全課 保健栄養担当