

あなたの食塩摂取量 目標量より約3g多いかも？

皆さんは、普段どのくらい食塩を摂取しているかご存じですか。実は、目標量より、1日当たり平均約3g多く摂取しています。

食塩のとりすぎは、高血圧につながり、心疾患や脳血管疾患等のリスクを高めます。生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、毎日の食事の中で適切な量の食塩摂取を心がけることが大切です。

都民の食塩摂取量の現状※①と目標量※②（20歳以上・1日当たり）



出典：※① 東京都保健医療局「令和4年東京都民の健康・栄養状況」 ※② 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」

今日からできる3つの工夫

買い物 で選ぶ

栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。



表示を見て、1日の中で調整しましょう！

栄養成分表示	
1包装(400g)当たり	
熱量	635kcal
たんぱく質	26.1g
脂質	21.6g
炭水化物	86.1g
食塩相当量	2.8g

ここをチェック

食べ方 で減らす

約2~3g減！



麺類の汁は残しましょう。

約0.5~1g減！



調味料は「かける」より「つける」

味付け を工夫

食塩の摂取は、約7割が調味料からです。味付けをひと工夫しましょう。

①調味料を選ぶ

・減塩調味料の活用

※減塩調味料であっても、使用量には注意！



②風味で減らす

・だしの活用



・酸味の活用



「だし」だから塩分ゼロ…ではありません！

顆粒だしにはもともと食塩が含まれており、小さじ1（約3g）で約1.2gにもなります。「だしで風味アップ」のつもりが、入れすぎるとかえって塩分のとりすぎになります。

昆布・かつお・煮干しなど“素材のだし”や無塩タイプを上手に使いましょう。

【この記事に関するお問合せ】 生活環境安全課 保健栄養担当

