

# やってみよう! 塩分チェック



①から⑫の項目のうち、一つでも当てはまれば塩分を取り過ぎている可能性があります。当てはまる数が多いほど、塩分摂取量は多いということになります。

- ① 味噌汁やスープを1日2杯以上飲む
- ② 味付けを確認せずにしょうゆやソースなどの調味料をかける習慣がある
- ③ 竹輪やかまぼこなどの練り製品、ハム、ウィンナー、ベーコンなどの加工品が好き
- ④ 梅干しや佃煮、漬物といったご飯のお供が好きで、いつも常備している
- ⑤ 外食することが多い、または外食が好き
- ⑥ おかずを食べる量が多い
- ⑦ 煮物をよく作る(よく食べる)
- ⑧ 市販のお総菜やインスタント食品をよく利用する
- ⑨ うどん、そば、ラーメンなどの麺類のスープは半分以上飲む
- ⑩ 寿司や丼物が好き
- ⑪ 魚の干物やしらす干し、明太子などの塩蔵品をよく食べる
- ⑫ せんべいやスナック菓子をよく食べる



## 食塩摂取の 1日の目標量

○生活習慣病予防の目的(日本人の食事摂取基準2020年度版)

男性 **7.5g未満**、女性 **6.5g未満**

○高血圧治療の目的(高血圧治療ガイドライン2019年度版)

**6g未満**

## 食品や料理に含まれる塩分量

食塩摂取の1日の目標量(男性の場合)が7.5g未満だとすると、1食あたり2~3gの食塩で食事を摂らなくてはなりません。つまり、ラーメン1杯には一日分の食塩が含まれていることになります。



塩分約2g  
(うめぼし1個13g)



塩分約1g  
(ぬか漬け30g)



塩分約2.7g  
(濃口大さじ1杯)



塩分約2g  
(インスタント味噌汁)



塩分約2g  
(甘口塩鮭1切)



塩分約1.5g  
(ウィンナー3本60g)



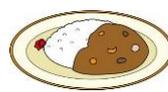
塩分約1.5g  
(おにぎり1個)



塩分約4.4g  
(カツ丼1杯)



塩分約3.7g  
(にぎり寿司1人前・醤油付)



塩分約3.3g  
(カレーライス1杯)



塩分約8g  
(ラーメン1杯汁含む)

## 減塩のポイント

- ・味付けは「ちょっと物足りない」程度がちょうど良い
- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す
- ・漬物、干物、練り製品、加工品などは控える
- ・酢や柑橘類(レモン、ゆずなど)、香辛料(こしょう、にんにく、しょうが、唐辛子)などを利用する
- ・減塩製品を活用する

