

① →

塩分摂りすぎていませんか？

血圧が高めの方に ー減塩のコツー

塩分を摂りすぎるとどうなるの？

・高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

日本人の摂取量はどれくらい？

・1日あたり男性11g、女性9.3gの食塩を摂取。
ー平成30年国民健康・栄養調査によるー

・目標量よりも**2g以上**多くなっています。

高血圧を予防するには？

・高血圧やそれによる脳血管疾患、心疾患、腎臓病を防ぐためにも、食品や料理から摂取する「**食塩相当量**」を減らすことが重要です。

しかし、食品に含まれる「**塩分量**」がどれくらいなのか分からない...

そんな時は、**栄養成分表示**を見てみましょう！

食品のパッケージに、こうした表示が書いてあるのを見たことはありませんか？

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	192kcal
たんぱく質	12.5g
脂質	6.0g
炭水化物	21.9g
食塩相当量	12.4g

特に**減塩**のためには...

「食塩相当量」をチェック！

※食品表示法に基づく食品表示基準では、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられています。 →

② →

＜食塩相当量 1日の目標量＞
参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)
15歳以上の値

Point **まずは食塩相当量**
1日 ー2g
を目指しましょう！

男性 **7.5g** 未満
女性 **6.5g** 未満

食塩を多く含む食品

カップ麺	
栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	351kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	14.6g
炭水化物	44.5g
食塩相当量	5.2g

カップみそ汁	
栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.1g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	2.2g

麺類の汁は残すとー2g！

梅干し	
栄養成分表示 10g当たり	
エネルギー	10kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
炭水化物	2.1g
食塩相当量	0.8g

しょうゆ	
栄養成分表示 大さじ1杯(15ml)当たり	
エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0g
炭水化物	1.8g
食塩相当量	2.6g

調味料はかけずに「つける」

食パン	
栄養成分表示 6枚切1枚(60g)当たり	
エネルギー	158kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.6g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.8g

ポテトチップス	
栄養成分表示 1包装(60g)当たり	
エネルギー	335kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	21.5g
炭水化物	32.2g
食塩相当量	0.7g

塩分の多いものは食べる回数を減らす

加工食品には意外にも食塩が多いです。
食塩を多く含む食品を知ることが、減塩の第一歩となります！

③ →

減塩のアイデア *

近年は**減塩商品**が市場に出回るようになりました。「〇%減塩」「塩分控えめ」といった**栄養強調表示**も活用しましょう！調理時もひと工夫で、食塩の使用量を減らすことができます。まずはできることから減塩にチャレンジしてみましょう！

大さじ1杯当たり **ー1g**

1食当たり **ー2g**

迷った時は塩分が少ない方を選ぶ

酸味やうま味、香辛料、香味野菜で風味をプラス！

外出時にもメニューをチェック

栄養成分表示 1食あたり	
エネルギー	613kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	21.5g
炭水化物	83.3g
食塩相当量	3.1g

～栄養成分表示を活用して、健康に～

栄養成分表示の活用についてさらに詳しく知りたい場合は **消費者庁 栄養成分表示 活用**