

食塩を節約して、少なく使う！

「食塩相当量」を知ってコツコツ

節 塩

1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

現状では、男性 11.0g、
女性 9.3g 摂取しています。

（平成30年国民健康・栄養調査結果より）



栄養成分表示活用のポイント☆

容器包装に入った加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の含有量が表示されています。

栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかが分かります。

「食塩相当量」を確認することで、加工食品に含まれる食塩の量を知ることができ、節塩に役立ちます。

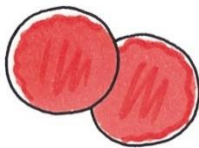
栄養成分表示
1食（〇g）当たり

エネルギー 〇kcal
たんぱく質 〇g
脂質 〇g
炭水化物 〇g
食塩相当量 〇g

1 どちらの食塩が多い！？



朝食のハムとウィンナー、
どちらの食塩が少ないかしら？



2枚（40g）あたり
に換算すると…

$0.5\text{g} \times 2\text{枚}$

$= 1.0\text{g}$

ロースハム

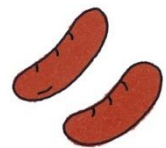
栄養成分表示
1枚（20g）当たり

エネルギー 39kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 2.8g
炭水化物 0.3g
食塩相当量 0.5g

ウィンナー

栄養成分表示
（100g当たり）

エネルギー 320kcal
たんぱく質 13.0g
脂質 28.5g
炭水化物 3.0g
食塩相当量 2.0g



2本（40g）あたり
に換算すると…

$2.0\text{g} \div 100\text{g} \times 40\text{g}$

$= 0.8\text{g}$

一見、ウィンナーの食塩相当量が多く見えますが、**表示の単位が異なります。**
栄養成分表示には、100g当たり、1食分、1本分など、様々な単位のものがあります。表示を確認する時には「**実際に食べる量でどれくらい含まれるか**」を確認するようにしましょう。



2 エネルギーは低いけれど…！？



血圧が高いし、健康のために
調味料は低エネルギーのものを
選んでいるよ

健康を意識されているんですね！
でも、食塩はどうでしょう？



和風ドレッシング

栄養成分表示
大さじ1 (15 g) 当たり

エネルギー 30 kcal
たんぱく質 0.3 g
脂質 2.8 g
炭水化物 0.8 g
食塩相当量 0.6 g

和風ノンオイル ドレッシング

栄養成分表示
大さじ1 (15 g) 当たり

エネルギー 12 kcal
たんぱく質 0.5 g
脂質 0.02 g
炭水化物 2.4 g
食塩相当量 1.1 g

マヨネーズ

栄養成分表示
大さじ1 (12 g) 当たり

エネルギー 84 kcal
たんぱく質 0.2 g
脂質 9.1 g
炭水化物 0.5 g
食塩相当量 0.2 g

マヨネーズ 低カロリータイプ

栄養成分表示
大さじ1 (15 g) 当たり

エネルギー 42 kcal
たんぱく質 0.4 g
脂質 4.2 g
炭水化物 0.5 g
食塩相当量 0.6 g



ノンオイルドレッシングや低カロリータイプのマヨネーズは、
エネルギーや脂質が少ない反面、食塩が多いものもあります。
目的に合わせて上手に選びましょう♪



3 隠れた食塩に注目！



塩辛いものを控えていれば
大丈夫よね？

実は、「隠れた食塩」にも
注意が必要です！



食パン

栄養成分表示
6枚切り 1枚 (60 g) 当たり

エネルギー 158 kcal
たんぱく質 5.6 g
脂質 2.6 g
炭水化物 28.0 g
食塩相当量 0.8 g

ゆでうどん

栄養成分表示
1袋 (230 g) 当たり

エネルギー 242 kcal
たんぱく質 6.0 g
脂質 0.9 g
炭水化物 59.7 g
食塩相当量 0.7 g



スポーツ飲料

栄養成分表示
(100 g 当たり)

エネルギー 21 kcal
たんぱく質 0 g
脂質 0 g
炭水化物 5.1 g
食塩相当量 0.1 g



パンやうどん、そうめん等は、
作る時に食塩が練りこまれています。

ほどよい甘みで飲みやすいですが、
知らないうちに食塩もとっています。

しょっぱさを感じなくても、製造過程で食塩が使われている食品もあります。
特に、よく食べる食品には、どのくらい食塩が含まれているか、確認しましょう。

