

適塩生活を始めよう

1日あたりに摂取する食塩相当量の目標量は？

(15歳以上)

男性 **7.5** g未満

女性 **6.5** g未満



(出典:日本人の食事摂取基準(2025年版))

食品中の食塩相当量を知りましょう

料理名	食塩相当量	料理名	食塩相当量	食品名	食塩相当量
ラーメン	8.6 g	親子丼	3.7 g	顆粒和風だし (小さじ1)	1.2 g
インスタントラーメン	6.2 g	天丼	2.5 g	ちくわ (小1本)	0.6 g
にぎり寿司(しょうゆ込み)	4.6 g	きつねうどん	7.7 g	昆布佃煮 (15g)	1.1 g
カレーライス	4.0 g	ざるそば	2.7 g	塩鮭 (1切れ)	1.6 g

(出典:日本食品標準成分表2020年版(八訂))

実践のためのアドバイス

●塩分の多い食品は**量**と**頻度**に気をつけよう

- 麺類の汁は**飲み干さない**
- みそ汁は1日1回にする
- 調味料は「かけず」に「**つける**」
- 漬物は控える



●**塩味以外の味付け**をしよう

- 新鮮な旬の食材を使い**素材の味**を楽しむ
- 香り**のある食材や香辛料を使う
- 酸味**や**うま味**の強い食材を使う



●**栄養成分表示**を活用しよう

