

# 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（2020年版）)

## 食材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**
- 漬物・みそ汁は1日1回**にする
- 調味料はかけずに**つける**



控えめに

### ●**塩味以外**の味付けを使ってみよう

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



酸味の食材

香りの食材