



日本人は塩分の摂りすぎ!? 減塩のちょっとした工夫

日本型食生活は、動物性の脂質が少ないため、健康的な面がある一方で、塩分量が多いのが特徴です。日本人は、1日におおよそ10gの塩分を摂取しています。

日本人の1日の食塩摂取目標量
成人男性:7.5g
成人女性:6.5g
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

日本人は、1日に摂取する塩分の約7割を調味料から摂取しています！

クイズ

日本人が1日に使う調味料のうち、塩分摂取の割合が1番高いのはどれでしょうか？

1. 食塩
2. しょうゆ
3. みそ

クイズの答えはページ下部へ↓



調味料由来の塩分を減らすことが、減塩への近道とも言えるね！

●まずは、普段よく使う調味料の塩分量を知りましょう

栄養成分表示をチェック！



加工食品やお菓子などの商品の容器や包装に「栄養成分表示」があります。その表示を見ると、商品に含まれるエネルギー量や栄養分量を知ることができます。今回は特に、「食塩相当量」に注目し、含まれている塩分量を確認してみましょう。

ドレッシング A



大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	0.8g

ドレッシング B



大さじ1杯(15g)当たり	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	0.5g

ドレッシング Bの方が食塩相当量が少ない！

大さじ1に含まれる塩分量は？	〈例〉 食塩	18.0g	“高”
	うすくちしょうゆ	2.9g	
	こいくちしょうゆ	2.6g	
	米みそ	2.2g	
	和風ドレッシング	0.7g	
	ケチャップ	0.6g	
	酢	0g	“低”

調味料を計量しよう





料理をする時、調味料を目分量で加えていますか？きちんと計量しないと、つい多めに使ってしまうがちです。まずは、計量スプーンで正確に量る習慣をつけましょう。



クイズの答えは

2. しょうゆ です。
しょうゆ 16.8%、
食塩 11.9%、みそ 11.9%
(厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より)


●普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう

<p>普段しょうゆをよく使う人は… 減塩しょうゆを活用してみましょう</p> <p>しょうゆ 大さじ1 食塩相当量:2.6g</p> <p>↓ 食塩分40%カットの 減塩しょうゆを使うと…</p> <p>減塩しょうゆ 大さじ1 食塩相当量:1.6g</p> 	<p>普段みそをよく使う人は… 減塩みそを活用してみましょう</p> <p>みそ 大さじ1 食塩相当量:2.2g</p> <p>↓ 食塩分25%カットの 減塩みそを使うと…</p> <p>減塩みそ 大さじ1 食塩相当量:1.7g</p> 
--	--

～他にもマヨネーズやソース、スープの素など様々な減塩商品が売られています～

●食材のうま味や風味を生かしたり、調理の工夫をして減塩しましょう

トマトでさっぱり！
簡単スープの紹介



トマトの旨味成分
「グルタミン酸」

片栗粉でとろみをつけることで舌に
味が残りやすい

薄味でも満足！

トマトと卵のふわふわスープ

<p>材料(4人分)</p> <p>トマト……………1個 卵……………1個 葉ねぎ……………8g 水……………500ml 鶏ガラスープの素…5g 片栗粉……………5g</p> <p>(1人分) エネルギー:35kcal 食塩相当量:0.7g</p>	<p>作り方</p> <p>①トマトを1.5cm角に切る ②卵を割り、溶きほぐす ③葉ねぎを小口切りにする ④鍋に水、鶏ガラスープの素、①を入れ、火にかける ⑤沸騰したら水溶性片栗粉(分量外の水10ml)を入れる ⑥②を少しずつ加えひと煮立ちさせ、③を入れる</p>
--	---



減塩！減塩！と言いますが…実際のところ、
私たちが生きていく上で最低どれだけの食塩(塩分)が必要でしょうか？

日本人の食塩摂取量は世界的にみても高く、通常の食生活では不足や欠乏の可能性はほとんどありません。私たちの身体にとって、食塩は1日平均1.5gの摂取で不足しないとされています。

(日本人の食事摂取基準 2020年版 推定平均必要量より)

減塩に取り組むことは、生活習慣病の予防および改善につながります。

味覚は徐々に変化していきます。少しずつ薄味に慣れていきましょう！

