

# 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 / 1/4 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!



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?

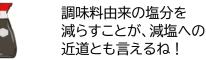
- 1. 食塩
- 2. しょうゆ
- 3. みそ

クイズの答えはページ下部へ↓









## ●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成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。





大さじ1杯(15g)当たり エネルギー OOkcal

たんぱく質 OOq脂質 OOg 炭水化物 QQg.

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 OOkcal.

たんぱく質 OOg OOg 脂質 炭水化物 QQg. 食塩相当量 (0.5g)

〈例〉 大さじ1に含まれる

食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 米みそ

和風ドレッシング ケチャップ

2.9g 2.6g 2.2g 0.7g0.69

0g

18.0g

"高" "低"

ドレッシング B の 方が食塩相当量 が少ない!

塩分量は?

# 調味料を計量しよう



酢

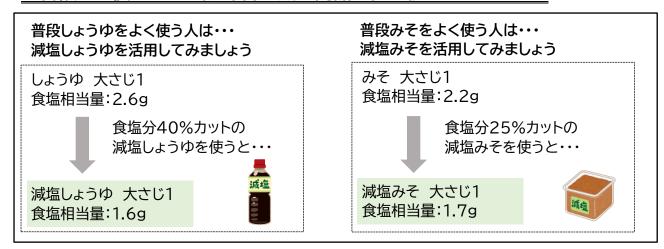
料理をする時、調味料を目分量で加えていま せんか?きちんと計量しないと、つい多めに 使ってしまいがちです。まずは、計量スプーン で正確に量る習慣をつけましょう。



## 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)

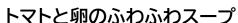
## ●普段よく使っている調味料を減塩商品に置き換えてみましょう



~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





材料(4人分)

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

(1人分)

エネルギー:35kcal 食塩相当量:0.7g

#### 作り方

- 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沸騰したら水溶き片栗粉(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





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!

