

塩分はどの食品から多く摂っている？

女性

1 調味料

2 魚介類

3 パン



男性

1 調味料

2 魚介類

3 麺類



※魚介類には干物・かまぼこなども含まれます

出典: Asakura K, et al. Public Health Nutr 2016; 19: 2011-23

調味料にはどのくらい塩分が含まれているの？

*写真は小さじです

大さじ1あたり1g以上の塩分量を含む調味料

co-op せいきょうしょうゆ



塩分量: 2.3 g

co-op 熟旨(粒みそ)



塩分量: 2.0 g

co-op 味付ぼん酢



塩分量: 1.3 g

co-op ノンオイル
ドレッシング青じそ



塩分量: 1.2 g

大さじ1あたり1g未満の塩分量を含む調味料

co-op 10種類の
野菜・果実ソース



塩分量: 0.9 g

co-op トマトケチャップ



塩分量: 0.5 g

co-op マヨネーズ



塩分量: 0.2 g

co-op せいきょう純米酢



塩分量: 0.003 g



クローズアップ
わたしの逸品

減塩食を取り入れて健康的な食生活

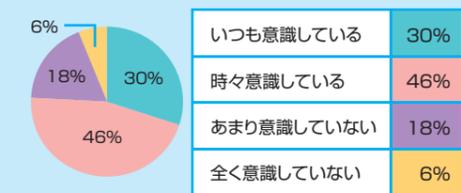
塩分の摂りすぎが病気のリスクを高めると知ってはいても、ついつい日々の食事で塩分を摂りすぎてしまう、
どうやって減塩すれば良いのか分からない...という人も多いのでは。
今回は少しの工夫でできる減塩のコツや、組合員さんの減塩方法をご紹介します。今日から減塩食を始めませんか？

減塩について組合員さんに聞きました

Q 減塩食が難しいと感じる理由は？

- 「美味しい」につながらず、物足りないから。(恵那市 万さくさん)
- 自分がどのぐらい塩分を摂取して、どのぐらい減らす必要があるのかははっきりわかっていないから。とにかく減らす、では難しいです。(瑞穂市 栗ごはんさん)
- 濃い味つけに慣れてしまっている。特に主人や子どもは薄味にしても、食べるときに勝手に調味料をかけてしまいます。(各務原市 更紗さん)
- 減塩の味噌やだしなどに慣れていないため。(可児市 ほらんぼさん)

Q 減塩食を意識していますか？



Q 減塩食ができていますか？



1日の塩分目標量

1日に必要な栄養素の目安を示す「日本人の食事摂取基準」では、食塩は1日男性8g未満、女性7g未満と定めています。WHO(世界保健機関)の推奨量は1日5g未満で、日本人は塩分摂取過多の傾向にあります。

日本人の食事摂取基準

女性: 7g 男性: 8g



WHOの推奨量: 5g



実際の平均摂取量は？

東京大学の研究チームが2013年に行った調査によると、日本人の食塩摂取量は男性14g、女性で11.8gという結果もあり、基準を大きく超えています。

実際の食塩摂取量

女性: 11.8g 男性: 14g



*写真は大きじです

塩分の摂りすぎが引き起こす病気

食塩を摂りすぎると血圧が上がり高血圧となり、心臓疾患や脳卒中などを引き起こします。また、胃がんのリスクも高めるので注意が必要です。

健康的と思われる食事に含まれる塩分量は？

私たちが日頃から食べている和食は、お米を中心に多くの食材をバランスよく使っているため健康的な食事とされています。しかし、お味噌汁には味噌、煮物にはしょうゆなどが使われており、意外にも塩分を多く含んでいるのです。



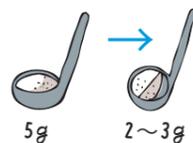
ご飯(200g)	0.02g
お味噌汁(1杯)	1.8g
納豆(40g)	0.63g
魚の切身(1切れ)	1.5g
合計	3.95g

1回の食事で1日の塩分目標量の約半分を摂取しています。

加工食品は塩分量が多い！

加工食品は、保存と味つけのために多くの塩分が使われていることがあります。それでも、忙しくて食事を作る時間がないときは使いたいです。

「加工食品は塩分量が多い」と避けたいものではなく、食べ方を変えたり、ほかの食事で減塩を意識するなどして、全体で塩分摂取量のバランスを考えることを心掛けましょう。



ラーメンはスープまで全て食べ切ると約5gの塩分を摂取することになりますが、スープを全て残せば、約2~3gの減塩につながります。

毎食、気を遣いすぎていると、食事が楽しくなくなったり美味しくなくなってしまう。「お昼はラーメンを食べたから、夜は塩分を減らそう」「昨日は外食をしたから、明日は減塩食にしよう」など、1日、1週間トータルで意識し、おらかな気持ちで取り組むことが、減塩食を長続きさせるコツです。

