

【一般的な献立の塩分量の目安】

ご注意：栄養成分表示の「ナトリウム」は塩の成分であり、その値は塩分量ではありません。
食塩(塩分)相当量はこちらの式から算出できます。

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

日本食品成分表より準拠

分類	献立名	分量	分量	塩分量
主食	ごはん 普通盛り	1 膳	145g	微量
	にぎり寿司飯	1 貫	20g	0.1g
	冷凍ピラフ	1人分	250g	2.2~3.0g
	カレーライス	1人分	—	2.7g
	ラーメン	1人分	—	6.4g
	天ぷらそば	1人分	—	7.7g
	食パン 6枚切り	1 枚	60g	0.8g
ご飯の友	たくあん	1 枚	10g	0.4g
	梅干大粒	1 個	10g(正味)	2.2g
パンの友	ジャム	1食分	21g	0.0g
	バター	1食分	8g	0.2g
主菜	かれのいの煮魚	1人分	かれい140g	2.2g
	鮭塩焼き	1人分	100g	1.7g
	ハンバーグステーキ・ソース	1人分	130g	2.0g
	鶏のから揚げ	1人分	鶏肉80g	1.4g
	麻婆豆腐	1人分	豆腐150g	1.5g
	焼き鳥盛り合わせ(5本)	1人分	—	1.9g
副菜	野菜サラダ	1人分	—	1.0g
	ほうれん草の胡麻和え	1人分	ほうれん草40g	0.4g
汁もの	みそ汁・清汁・スープ	1人分	—	1.4~1.7g
果物	各種果物	1人分	—	微量
お弁当	コンビニ弁当	1人分	—	3.0~4.5g
乳製品	普通牛乳	1 杯	200ml	0.2g
	ヨーグルト	—	100g	0.1~0.2g
菓子	豆大福	1 個	105g	0.1g
	ショートケーキ	1 個	110g	0.2g
調味料	中濃ソース	大さじ1杯	18g	1.0g
	ケチャップ	大さじ1杯	15g	0.5g

適塩生活を始めよう



昔から日本人は塩分摂取量が多いと言われて、『減塩』が推奨されてきました。
最近では地球温暖化現象のため、夏場の塩分摂取を勧める様になっています。
減らせと言われるのに、塩分を摂ろうと言われてもちょっと・・・。
そんなあなたも『適塩生活』を始めてみませんか？

塩分の主な成分は塩化ナトリウムです。

ナトリウムイオンはカリウムイオンと体の中のミネラルバランスを整えています。
ナトリウムを多く摂取すると体は水をためこみます。
これが血圧上昇やむくみのひとつの要因です。

日本人の食事摂取基準2015年版

1日の塩分摂取
目標量



男性
8g
未満



女性
7g
未満

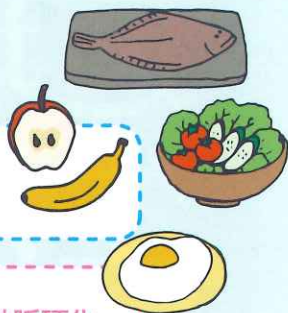
2015年に厚生労働省から発表された『日本人の食事摂取基準』にて
今後5年間に達成したい塩分摂取目標量として厳しい数字が示されました。



塩分摂取で誘発される 体の症状

少ない
と...

めまい、ふらつき、食欲減退、全身倦怠感、
脱水症状、筋肉異常、精神障害、昏睡



多い
と...

高血圧、むくみ、食欲増進効果による肥満や動脈硬化

あなたの食生活の「**塩分摂取**」は適正量かな？
10項目をチェックしてみましょう。

- 濃い味が好き。
- ごはんに佃煮やふりかけ、漬物などのご飯の友を欠かさない。
- しょう油・ソース・ドレッシングはたっぷり使う。
- 味を見ないで習慣的に味を加えている。
- うどん、ラーメン、そば等、麺類の汁は全て飲み干す。
- 食事に汁ものは必需品。
- 外食や市販のお惣菜、カップ麺、インスタント食品等をよく利用する。
- 甘いお菓子よりスナック菓子が好き。
- 野菜や果物をあまり食べない。
- 食べる量は普通よりも多め。

チェック数 個

3個以上の方は要注意! 塩分摂取過剰になっているかもしれません。

適塩生活のための
ささやかな工夫



- 1 **少しずつちょっと薄めの味付けに挑戦してみましょう。**
味覚をならす事で、味に敏感になってきます。少し薄めを心がけてください。
少しずつ薄めの味付けに慣れる事で美味しく食べる事ができるようになります。
- 2 **ご飯の友でなく、おかずでご飯を食べましょう。**
おかずだけで必要な塩分量は摂取できます。あえて増やす事はやめましょう。
- 3 **だしや酸味、香辛料を上手に利用しましょう。**
酸味や辛味が刺激になり、美味しく感じる事ができます。まずはチャレンジ。
- 4 **麺の汁は飲み干さない様にしましょう。**
麺の汁は旨味もいっぱいですが、塩分もいっぱい。せめて半分は残しましょう。
- 5 **自分で調理した野菜料理を食事に加えましょう。**
市販のお惣菜は塩分量が多いので、控えましょう。蒸し野菜等、調味料を加えなくても
良い献立を増やしましょう。塩分を含まない野菜ジュースもお勧めです。
- 6 **お菓子の摂取は控え、果物の摂取を増やしましょう。**
野菜や果物にはナトリウムを排泄してくれるカリウムが豊富です。摂取する事で
体内のナトリウムを出す事ができます。でも、果物の食べ過ぎはいけません。
- 7 **肥満を意識して、食事量を減らしましょう。**
食べ過ぎは肥満の原因になります。味が薄めのおかずでも多く食べると塩分の
摂取量は増加します。塩分だけでなく、食事の量も適量を極めましょう。

日本人の典型的な和食では塩分を1日8g未満や7g未満にするのは困難。
ちょっとした工夫で塩分摂取量を減らしましょう。