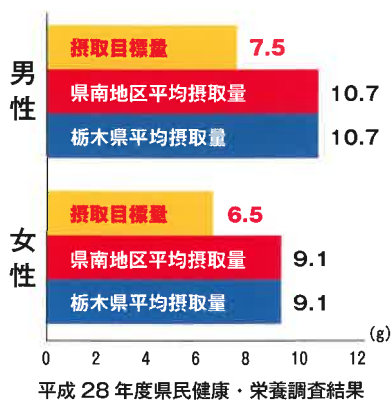


# 1日にあと2g塩分を減らそう！

## なぜ塩分を控えたほうがいいの？

塩分のとりすぎは、「高血圧」の原因となります。  
血圧が高い状態は、血管に大きな負担がかかり、その結果、  
脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの命にかかわる病気を引き  
起こす可能性もあります。  
**毎日少しずつ、できることから減塩に取り組ん  
でいきましょう。**



## 県南地区の1日の塩分摂取の状況

成人の食塩摂取量の目標は  
**男性 1日 7.5g 未満**  
**女性 1日 6.5g 未満**

栃木県の調査では、  
県南地区の食塩の1日の  
平均摂取量は、目標より  
**2g以上摂りすぎの状況です。**

## 食品に含まれる塩分量の目安

**調味料** 大さじ1杯(15ml)に  
含まれる塩分量

しょうゆ	2.6g
みそ	2.2g
3倍濃厚めんつゆ	1.6g
ドレッシング(和風)	1.1g
中濃ソース	1.0g



食パン6枚切り 1枚(60g)  
塩分約0.8g



ロースハム 2枚(28g)  
塩分約0.7g



ウインナー 2本(35g)  
塩分約0.7g



梅干し(調味漬)  
1個 15g  
塩分約0.8g



鮭(甘塩) 1切れ80g  
塩分約1.4g



コーンスープ(インスタント)  
1袋(18g) 塩分約1.3g



スライスチーズ 1枚(17g)  
塩分約0.5g



昆布佃煮  
15g  
塩分約1.1g



ちくわ小2本(60g)  
塩分約1.3g



納豆のたれ  
1袋(5ml)  
塩分約0.5g



即席みそ汁 1人前  
塩分約1.7g



カップ麺 1人前  
塩分約4.3g

出典) 日本食品標準成分表 2015年版

## 自分でできる減塩工夫をしよう

しょうゆラーメン 1人前  
塩分約8.6g

麺の汁を全部残す  
約 6.0g の減塩

麺の汁を半分残す  
約 3.0g の減塩

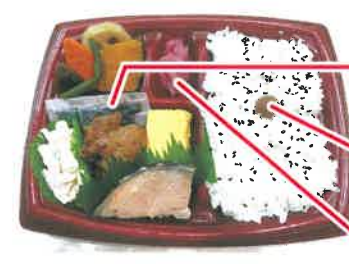


幕の内弁当 1人前  
塩分約3.3g

パックしょうゆを半分残す  
約 0.4g の減塩

梅干し(小梅)を残す  
約 0.2g の減塩

漬物を残す  
約 0.3g の減塩



※表示の塩分量は1例です。  
参照) 国民健康・栄養調査 食品番号表

## 栄養成分表示を活用しましょう

加工食品を利用する  
ときは、栄養成分表  
示で塩分量を確認  
しましょう。



栄養成分表示 1袋当たり	
熱量	● kcal
たんぱく質	▲ g
脂質	◆ g
炭水化物	■ g
食塩相当量	★ g

★ナトリウム量で表示してあった場合、次の式で塩分量の目安が計算できます。

$$\text{ナトリウム (mg)} \div 400 = \text{塩分 (g)}$$

例えば…ナトリウム 1200mg の場合、 $1200 \div 400 = 3$  ⇒ 塩分約 3g となります。