

食塩を節約して、少なく使う！

# 「食塩相当量」を知ってコツコツ

## 節 塩

### 1日の食塩摂取目標量

男性 **7.5g未満**

女性 **6.5g未満**

日本人の食事摂取基準（2020年版）より

現状では、男性 11.0g、  
女性 9.3g 摂取しています。

（平成30年国民健康・栄養調査結果より）



### 栄養成分表示活用のポイント☆

容器包装に入った加工食品には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量等の含有量が表示されています。

栄養成分表示を活用することによって、エネルギーや栄養素をどのくらい摂取することができるかが分かります。

「食塩相当量」を確認することで、加工食品に含まれる食塩の量を知ることができ、節塩に役立ちます。

栄養成分表示  
1食（〇g）当たり

エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

### 1 どちらの食塩が多い！？



朝食のハムとウィンナー、  
どちらの食塩が少ないかしら？

栄養成分表示を  
チェックしてみましょう！



2枚（40g）あたりに  
に換算すると…  
0.5g×2枚  
= **1.0g**

#### ロースハム

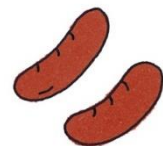
栄養成分表示  
1枚（20g）当たり

エネルギー	39kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.8g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	<b>0.5g</b>

#### ウィンナー

栄養成分表示  
（100g当たり）

エネルギー	320kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	28.5g
炭水化物	3.0g
食塩相当量	<b>2.0g</b>



2本（40g）あたりに  
に換算すると…  
2.0g÷100g×40g  
= **0.8g**

一見、ウィンナーの食塩相当量が多く見えますが、**表示の単位が異なります。**  
栄養成分表示には、100g当たり、1食分、1本分など、様々な単位のものがあります。表示を確認する時には「**実際に食べる量でどれくらい含まれるか**」を確認するようにしましょう。



## 2 エネルギーは低いけれど…！？



血圧が高いし、健康のために調味料は低エネルギーのものを選んでるよ



健康を意識されているんですね！でも、食塩はどうでしょう？

### 和風ドレッシング

栄養成分表示  
大きさ1 (15g) 当たり

エネルギー 30 kcal  
たんぱく質 0.3 g  
脂質 2.8 g  
炭水化物 0.8 g  
**食塩相当量 0.6 g**

### 和風ノンオイルドレッシング

栄養成分表示  
大きさ1 (15g) 当たり

エネルギー 12 kcal  
たんぱく質 0.5 g  
脂質 0.02 g  
炭水化物 2.4 g  
**食塩相当量 1.1 g**

### マヨネーズ

栄養成分表示  
大きさ1 (12g) 当たり

エネルギー 84 kcal  
たんぱく質 0.2 g  
脂質 9.1 g  
炭水化物 0.5 g  
**食塩相当量 0.2 g**

### マヨネーズ低カロリータイプ

栄養成分表示  
大きさ1 (15g) 当たり

エネルギー 42 kcal  
たんぱく質 0.4 g  
脂質 4.2 g  
炭水化物 0.5 g  
**食塩相当量 0.6 g**

ノンオイルドレッシングや低カロリータイプのマヨネーズは、エネルギーや脂質が少ない反面、食塩が多いものもあります。目的に合わせて上手に選びましょう♪

## 3 隠れた食塩に注目！



塩辛いものを控えていれば大丈夫よね？

実は、「隠れた食塩」にも注意が必要です！



### 食パン

栄養成分表示  
6枚切り 1枚 (60g) 当たり

エネルギー 158 kcal  
たんぱく質 5.6 g  
脂質 2.6 g  
炭水化物 28.0 g  
**食塩相当量 0.8 g**

### ゆでうどん

栄養成分表示  
1袋 (230g) 当たり

エネルギー 242 kcal  
たんぱく質 6.0 g  
脂質 0.9 g  
炭水化物 59.7 g  
**食塩相当量 0.7 g**

### スポーツ飲料

栄養成分表示  
(100g 当たり)

エネルギー 21 kcal  
たんぱく質 0 g  
脂質 0 g  
炭水化物 5.1 g  
**食塩相当量 0.1 g**

パンやうどん、そうめん等は、作る時に食塩が練りこまれています。

ほどよい甘みで飲みやすいですが、知らないうちに食塩もとっています。

しょっぱさを感じなくても、製造過程で食塩が使われている食品もあります。特に、よく食べる食品には、どのくらい食塩が含まれているか、確認しましょう。