

1 日当たりの食塩摂取目標量

成人男性
7.5g未滿

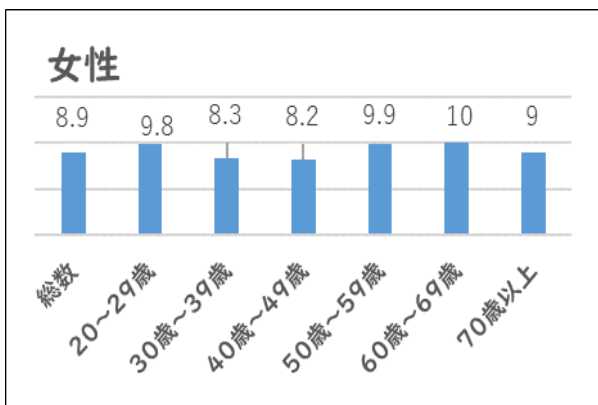
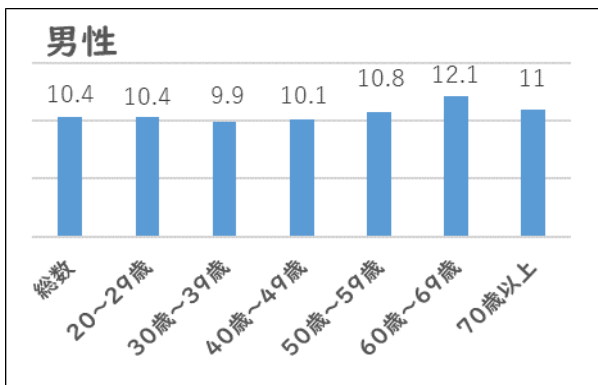
成人女性
6.5g未滿



道民の食塩摂取状況

成人男性 10.4g

成人女性 8.9g



栄養成分表示 について

栄養成分表示を見て、普段よく食べる食品に含まれる食塩量を知りましょう。



栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

ここで塩分量確認できます!

食品の食塩相当量

- ・プロセスチーズ(1切20g) 0.6g
- ・食パン(6枚切1枚) 0.8g
- ・たくあん(2切20g) 0.9g
- ・塩鮭(80g) 1.4g
- ・即席味噌汁(1杯) 2.0g
- ・醤油ラーメン 5.7g
- ・ミートスパゲッティ 3.6g
- ・カレーライス 3.3g

栄養成分表示を活用して

食塩摂取量を減らすポイント

ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

例えば...

「減塩」と表示されている食品を選ぶ

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量も半減できる!

食塩量が少ない調味料を選ぶ

例えば、大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換えると食塩摂取量を約1g減らすことができます



もう少し、食塩相当量が少ない商品にしようかな...

栄養成分表示を活用し自分に合った食品を選ぶことで減塩に取り組みましょう!



作成:北海道上川・名寄・富良野・留萌・稚内保健所

稚内保健所利尻支所

実施:北海道

出典:日本人の食事摂取基準(2020年)

H28年健康づくり道民調査(北海道)

消費者庁「栄養成分表示を活用しよう④」