

どう食べる？ どう減らす？

現代の日本人の食生活の特徴として、食塩のとりすぎが挙げられます。厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食塩摂取量の一日当たりの目標量は成人男性7.5g未満、女性6.5g未満です。平成29年国民健康・栄養調査の結果によると、食塩摂取量の平均値は男性10.8g、女性9.1gであり、目標量より2g以上も多くとっています。食塩のとりすぎは、高血圧や様々な生活習慣病の原因になります。これからも健康な体で過ごしていくために、減塩に取り組んでみませんか？

～おうちごはん編～

▶調味料はかけるよりつける！表面に味付けを。



約 0.5g
減塩

▶だしのうま味や香辛料、薬味を上手に活用！



風味アップ♪

▶素材本来の味を楽しみましょう。
旬のものや新鮮な食品には、栄養やうま味がたっぷり！薄味でも美味しく食べられます。



～外食・コンビニ編～

▶「見えない塩」に要注意！



お弁当やお惣菜を選ぶときには、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しましょう。

栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	000kcal
たんぱく質	0.0g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g
食塩相当量	0.0g

▶めん類を食べる時には、汁を残しましょう。



汁を2/3残すと...

約 3g
減塩



食塩の摂取量を少しずつ減らし、薄味に慣れよう！