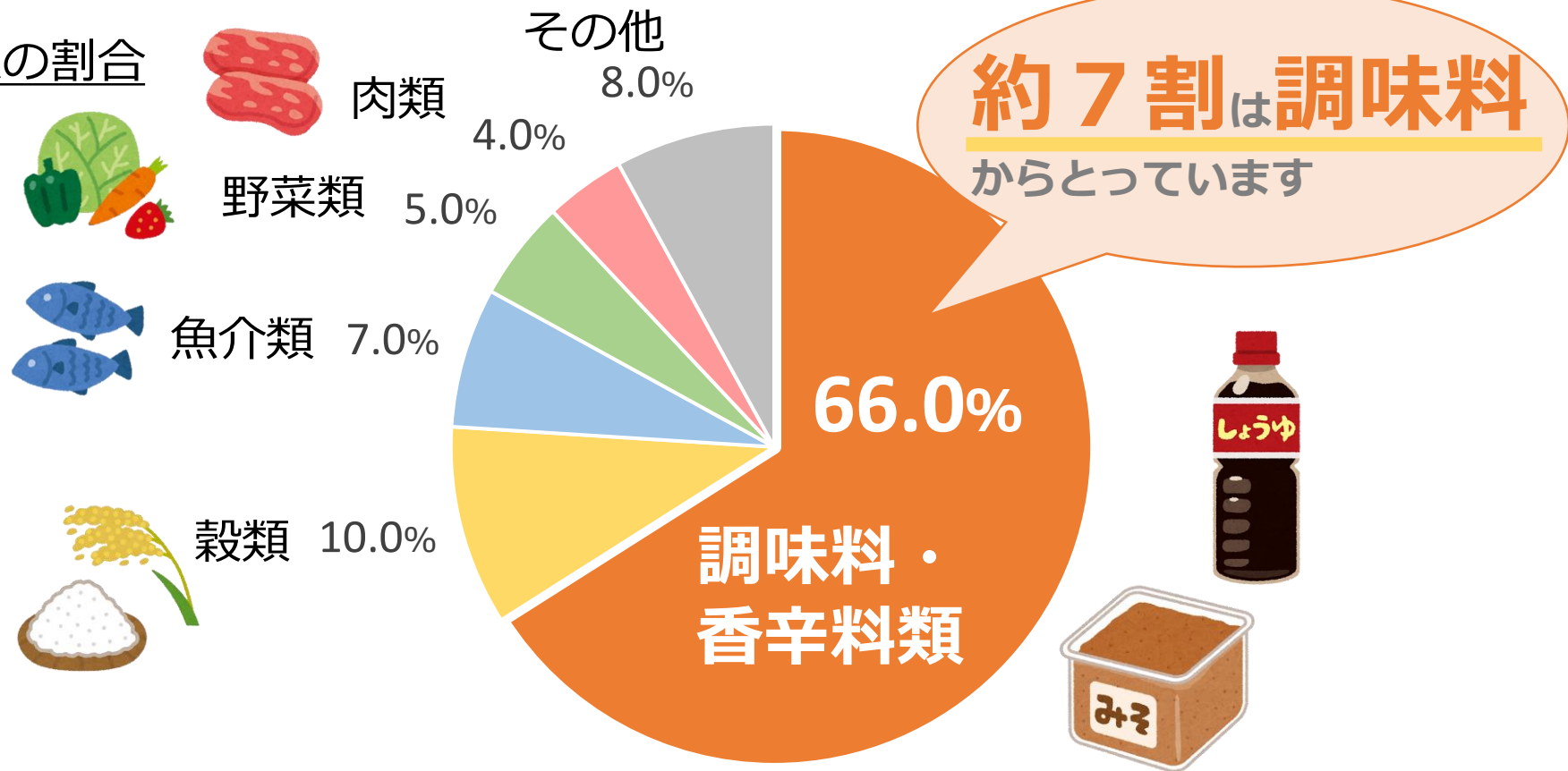


私たちは主にどんな食品から **食塩**をとっているのでしょうか？

食塩摂取源の割合



参考：厚生労働省 <https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/contents/sodium/sodium-overdose>

調味料ごとの塩分量 (大さじ1当たり)



2.6g

濃口しょうゆ



1.4g

ポン酢しょうゆ



2.1g

めんつゆ (3倍濃縮)



0.2g

マヨネーズ



0.6g

ケチャップ



2.2g

みそ

ペットボトルのキャップ3杯 ≡ 大さじ1



ロースハムの例

栄養成分表示
100g当たり

エネルギー	211kcal
タンパク質	18.6g
脂質	14.5g
炭水化物	2.0g
食塩相当量	2.3g

ハムやレトルト食品などの
加工食品の塩分量は
「栄養成分表示」で確認
できます

1日の食塩の目安量

男性：7.5g

女性：6.5g



9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

おいしく減塩をするコツ

“我慢”ではなく、
“工夫”でおいしく減塩

天然だし を使って



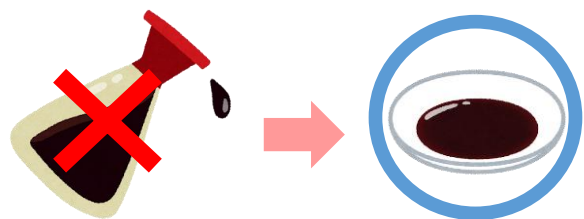
酸味 を使って



香辛料・香味野菜 を使って



食べ方 を工夫して



「かける」より「つける」



汁を残す



具でかさ増しして
汁は少な目に