

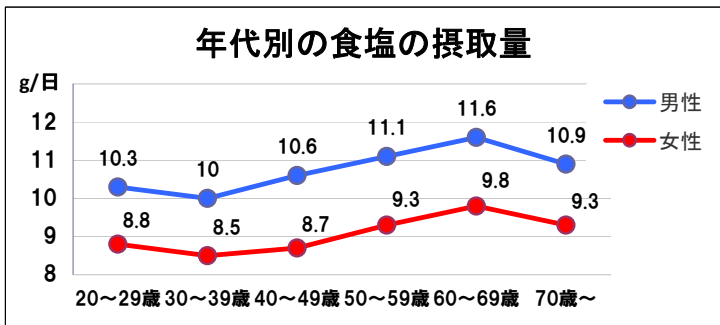


栄養部便い 2016年12月



上手に適塩生活!

一般的に年齢を重ねるごとに食塩摂取量が増える傾向にあります。2015年の食事摂取基準では高血圧予防のため、食塩摂取量の目標値が**男性8g未満、女性7g未満**となりました。



減塩は調味料から!

《大さじ1杯当たりの塩分量》

濃口醤油 2.6g	みそ 2.2g	ウスターソース 1.5g	ポン酢 1.3g	麵つゆ 1.2g	中華だし 1.2g
薄口醤油 2.9g	減塩みそ 1.0g	中濃ソース 1.0g			
減塩醤油 1.4g					

食塩摂取量の約7割が調味料からの塩分と言われています。

《加工食品の塩分量》

《その他の塩分量》

食パン 6枚切り1枚 食塩0.8g	ゆでうどん 1玉 食塩0.7g	インスタント味噌汁1杯 食塩2.3g	漬物5切 食塩0.8~1.5
かまぼこ 1.5cm厚2切 食塩1.0g	焼きちくわ 1本 食塩0.7g	梅干し1個 食塩2.2g	カップラーメン 食塩5~7g
ロースハム 1枚 食塩0.5g	スライスチーズ 1枚 食塩0.5g	もりそば 一人前 食塩3.7g	醤油ラーメン 一人前 食塩8.1g
あじの干物 中1枚 食塩1.0g	ウインナー 1本 食塩0.4g	ファーストフードハンバーガー 食塩2~3g	牛丼 一人前 食塩5.4g

上手な「減塩」のコツ!

- ☑ 調味料や食品に含まれる塩分量を覚えよう
- ☑ 塩分の少ない調味料を上手に使いましょう
- ☑ 調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう
- ☑ 素材の味を生かそう
- ☑ 香辛料や酸味、香味野菜などを上手に使おう
- ☑ 加工食品は控えよう
- ☑ インスタント食品、漬物、外食は控えよう

ご相談は栄養部まで

	男性	女性
20~29歳	10.3	8.8
30~39歳	10.0	8.5
40~49歳	10.6	8.7
50~59歳	11.1	9.3
60~69歳	11.6	9.8
70歳~	10.9	9.3

