

実は…

そこのあなた!

みんなで減塩
に取り組もう!



こんなに食べてます

男性

7.5g

女性

6.5g

1日の食塩摂取目標量

現状

日本人の食塩摂取量の平均値は、
男性11g、女性9.3g

※平成30年国民健康・栄養調査報告より



※日本人の食事摂取基準2020年版より

カレー Spoon で量りました

※実物大

食品や調味料に含まれる食塩量の目安

カップめん (汁含む)
汁を残すとマイナス2~3g

5.5g

食パン1枚 (4枚切り)
5枚切り(1g)や6枚切り(0.8g)に。

1.3g

塩さば(70g)
レモンやごまをふって、少量の塩でも美味しく風味づけ。

1.2g

しょうゆ1袋(5g)
刺身や寿司のしょうゆは、上からかけずに、皿に入れてつけて食べる。

0.7g

カレーライス + 福神漬 (大さじ1)
福神漬をかけすぎないように!

3.3g (カレーライス)
0.8g (福神漬)

みそ汁1杯
みそ汁は具たくさんで野菜たっぷり。汁物は1日1杯にする。

1.5g

※日本高血圧学会「さあ、減塩!減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」参考
※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より算出