

おとなも子どもも

みんなで適塩



食塩ってなに？

色々な料理に使われている食塩には、どんな役割があるのでしょうか？

食べものへの役割

- ①おいしさ
適量を使うことで料理をおいしくすることができます。
- ②保存
食べものが腐るのを防ぐ効果があります。梅干しやみそ、漬物など、食塩の働きをうまく使用した食べものがあります。

からだへの役割

食塩は、体の中で消化を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします。

食塩は、体にとっても欠かせないものだけれど、とりすぎてしまっている人がほとんどです。



実は、あなたもとりすぎている？



市民の食塩摂取量

市民(20歳以上)の食塩摂取量は目標量の約2倍程度と過剰になっています。

おとなの1日の食塩摂取量 〈旭川市民の20～79歳〉



目標量 7.5g未満

現状 14.8g



目標量 6.5g未満

現状 11.9g

目標の約2倍！？

目標量：日本人の食事摂取基準2025
現状値：令和3年度旭川市栄養調査結果

こどもの1日の食塩摂取量 〈全国の7～14歳〉



目標量(10～11歳)6.0g未満

目標量(12～14歳)7.0g未満

現状(7～14歳) 8.6g



目標量(10～11歳)6.0g未満

目標量(12～14歳)6.5g未満

現状(7～14歳) 7.8g

*7歳～9歳の目標量 男・女(6～7歳)4.5g未満
男・女(8～9歳)5.0g未満

目標量：日本人の食事摂取基準2025
現状値：令和5年度国民健康・栄養調査結果

塩分を摂りすぎることによる高血圧などのさまざまな健康リスクが問題視されています。

毎日1gの減塩からはじめよう

日々のちょっとした工夫で、食塩の摂取量を減らすことができます。

1 買い物をするときは…

①栄養成分表示をチェック！

お弁当やお菓子などに食塩がどれくらい入っているか確認しよう。



②減塩商品を買ってみよう！

食塩を減らして作られた減塩しょうゆ、減塩みそなどを活用しよう。



2 料理をするときは…

①汁物は『具だくさん』に

具材の味でおいしくなり、汁の量も減るため減塩になります。

②だしのうま味や酸味をプラス

かつおや昆布などの出汁を効かせることや、レモンやお酢で酸味を効かせることで、食塩を減らしてもおいしく食べられます。

③スパイスや香辛料を活用

しょうが、にんにく、カレー粉、こしょうなどは風味を豊かにしてくれます。



3 食べるときは…

①しょうゆやソースは『かける』ではなく『つける』

調味料は直接かけるよりも『つける』ことで減塩に！

あさひかわ食の健康づくり応援の店
令和7年12月発行
旭川市健康保健部健康推進課