日本人の1日あたりの食塩摂取量と目標量

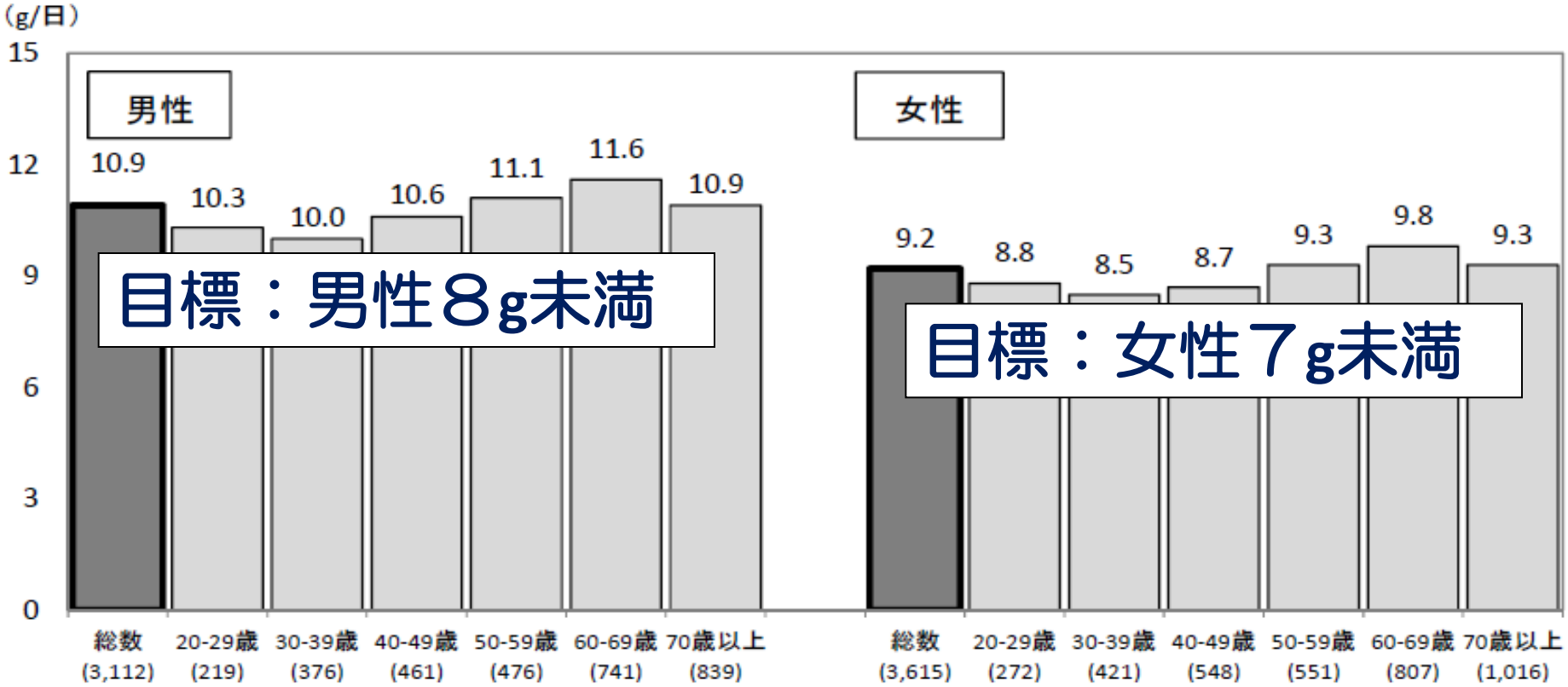
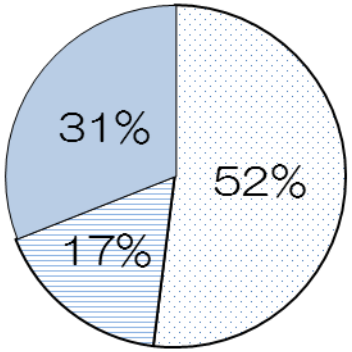


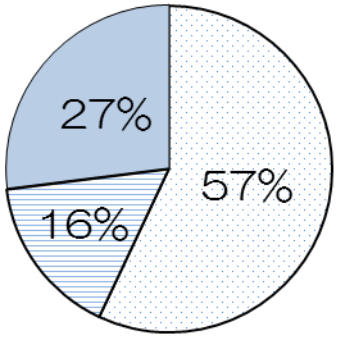
図　１日あたりの食塩摂取量の平均値（平成26年国民栄養調査より）

日本人は何から塩をとっているのか？

男性（196人）



女性（196人）



□自分で調理したもの
□中食、レトルト食品や惣菜など
□外食でとったもの

☀こんな傾向がありました・・・

✓**魚・肉**：摂取源は加工食品だと考えられる。
✓**漬物**：高齢世代に比べ、若い世代はあまり食べていない。
✓**めん類**：めんからの食塩摂取量は男性が多い。
✓**みそ**：年齢が若いほど摂取量が少ない傾向にある。
✓**その他の調味料**：若い人ほどドレッシングなど洋風の調味料からの摂取が多い。

Q. なぜ減塩が必要なの？

A. 将来の高血圧を防ぐため

塩分の摂り過ぎ

- のどが渇く
- 血圧が上がる
- むくみが起こる

高血圧
不整脈や
心疾患

胃がんや
腎臓疾患

減塩でもおいしく食べられるコツ
～素材を生かす～

うまみの濃い食品を使う

香辛料や香味野菜を使う

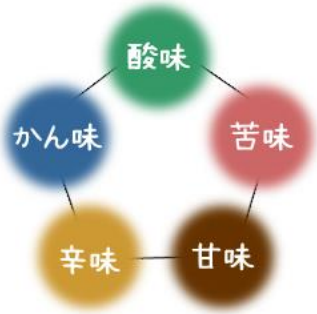
酸味を利用する

油を使ってコクを出す

香ばしい風味をつける

材料の表面に味をつける

適温の状態で食べる



様々な味付けを
楽しみましょう

味が薄いとおいしくない！？
～塩分パーセント～

今日の「けんちん汁」

だし汁１２０ml に
塩　　０．５ｇ
しょうゆ　　２ｇ
（塩分パーセント　０．７％）

＝

１人分の「味噌汁」目安

だし汁１２０ml に
淡色辛味噌　　６ｇ
（小さじ１）
（塩分パーセント　０．７％）

＜味覚チェックテスト＞

水 ５００ml に 塩 １ｇ を入れ
良くかき混ぜ、味見します。

塩味が認識できれば、
味覚の感度は良好！

毎食「主食 + 主菜 + 副菜 」でバランス良く！

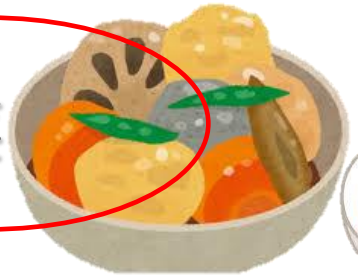
毎食２品以上

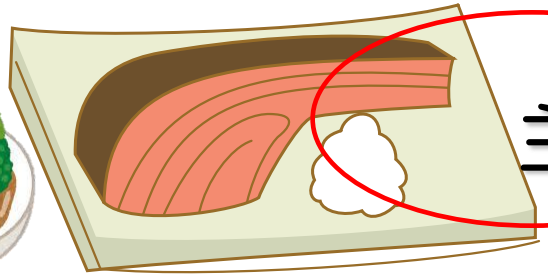
1日に3～4品

野菜のおかず

たんぱく質のおかず

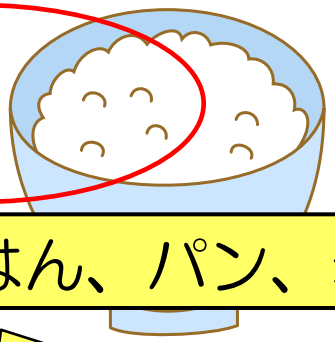
副菜





主菜

主食



汁物

ごはん、パン、麺など

ごはんなら1日に3杯

汁物は1日に
1回が目安

具だくさんの
味噌汁ならは、
「副菜」に
なります！

1日の中で
乳製品と
果物も適量、
摂る

＋