

《解説》

食塩の摂り過ぎは高血圧症に、そこから動脈硬化に繋がり、心疾患や脳血管障害を招きます。

また、高血圧症は腎臓の血管に負担をかけ、腎機能の低下を引き起します。

予防には、食塩摂取を控えることですが、食品には意外に多くの食塩が含まれています。

食品中の食塩量(目安)

食品名	食塩量(g)	食品名	食塩量(g)	食品名	食塩量(g)
クロワッサン(1個)	0.4	米飯(普通盛り1杯)	0.0	ミートパスタ(1皿)	4.6
食パン(8枚切1枚)	0.6	五目ご飯(茶碗1杯)	1.7	醤油ラーメン(1杯)	6.4
食パン(6枚切1枚)	0.8	中華丼(1杯)	2.9	天ぷらそば(1杯)	7.7
食パン(4枚切1枚)	1.2	かつ丼(1杯)	6.3	きつねうどん(1杯)	9.1
揚げせんべい(1枚)	0.2	焼きちくわ(1本)	0.7	アジの開き(1枚)	1.4
醤油串団子(1本)	0.4	味噌汁(1杯/豆腐・わかめ)	1.7	イワシ丸干し(3尾)	3.9

【出典:「エネルギー早わかり」(女子栄養大学出版部/2002年11月10日 改訂第1版第4刷)】

食べすぎ注意!



上記の表や、「栄養成分表示」の「食塩相当量」などをチェックして選ぶようにしましょう。

また、食塩量に気を付けていても全体の食事量が多いと、結局多量の塩分を摂ることになるので食べすぎにも注意が必要です。



【減塩のコツ】

- だしのうま味や、酢やレモンなどのかんきつ類で酸味を効かせて味を出す。
- 麺類のスープは飲み干さない。
- 野菜や果物を積極的に摂る。
- 醤油や塩は、直接「かける」より、小皿に入れて「つける」。
- みそ汁などは具をたっぷり入れる。



1日の食塩摂取目標量



【出典:「日本人の食事摂取量基準 2020年版」】

・兵庫県民の食塩摂取量平均:約10g/日

【出典:令和3年度/兵庫県保健医療部健康増進課データ】

成人男性

7.5g
未満



成人女性

6.5g
未満



高血圧・慢性

腎臓病の方
6.0g
未満

