≪解説≫

●塩分含有量（大さじ1あたり）

ごまドレッシング　　：0.7g
ノンオイルドレッシング：1.1g

ごまドレッシングは油が使われているため、油の“コク”で味に満足感を得やすいですが、ノンオイルドレッシングは油が少ない分、醤油などの塩分が多く含まれる傾向にあります。

栄養成分表示を
チェックしよう！




栄養成分表示（大さじ1杯当たり）

| | |
|---|---|
| エネルギー | 10kcal |
| たんぱく質 | 0.5g |
| 脂質 | 0.0g |
| 炭水化物 | 1.2g |
| 食塩相当量 | 0.8g |

## 塩分をとりすぎていませんか？

【食品に含まれる塩分量】

塩分のとりすぎは血圧を上げて、脳や心臓、腎臓などの重大な病気を引き起こすリスクを高めます




ラーメン　1杯 7.1g


梅干し　1個 2.2g


食パン（6枚切り）　1枚 0.7g


ソーセージ　2本 0.8g


みそ汁　1杯 1.2g

ちなみに…



ごはんは塩分0g！



1日の目標！

成人男性：**7.5g 未満**
成人女性：**6.5g 未満**
1～2歳男児：**3.0g 未満**
1～2歳女児：**2.5g 未満**
3～5歳：**3.5g 未満**

～塩分が多い食品の量・頻度を“今より減らす”ことが減塩につながります～

## お手軽！減塩ひと工夫


塩分 1.5g


塩分 1.0g

**「かける量を減らす」**

調味料の使い方を
ひと工夫！


塩分 7.1g


塩分 4.2g

**『スープは残す』**

半分残すだけでも
塩分約 40%カット！

参考：日本人の食事摂取基準（2025 年版）
「塩分早わかり」第４版
減塩のコツ早わかり

丹波市