

～ 塩分はどのくらい含まれているかな？～

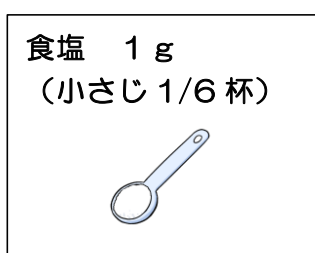
塩分の摂りすぎは高血圧・心臓病・腎臓病などの病気の進展に関係が大きく、治療や予防のためには塩分コントロールが不可欠です。

現状、塩分の平均摂取量は一日あたり 10.1g となっており、目標摂取量を上回っています。【1日の塩分目標摂取量：成人男性 7.5g 未満 成人女性 6.5g 未満】

調味料に含まれる塩分



食塩 1 g と同量の塩分が含まれる調味料の量



=

しょうゆ 6g (小さじ1杯)
ウスターソース 12g (小さじ2杯)
トマトケチャップ 36g (大さじ2杯)
マヨネーズ 60g (大さじ5杯)
赤味噌 9g (小さじ1.5杯)
(参考：みそ汁1杯は味噌大さじ1～1.5杯使用)

主な食品に含まれる塩分

食品名	目安量	数量(g)	塩分量(g)	食品名	目安量	数量(g)	塩分量(g)
食パン	6切1枚	60	0.7	かまぼこ	2切	25	0.6
ロールパン	2個	60	0.8	焼きちくわ	中1本	30	0.6
ゆでうどん	約1玉	200	0.6	ロースハム	2枚	30	0.8
塩ザケ(甘塩)	中1切	80	2.2	ウインナー	2本	50	1.0
しらす干し	大さじ1 1/2	10	0.4	ﾌﾟﾛｯﾄﾞｽﾞ	1個	25	0.7
あじの干物	中1枚	85	1.4	キムチ	小1皿	30	0.7
めざし	中4尾	50	1.4	たくあん漬け	5切	30	1.3
ツナ	小1缶	60	0.8	梅干	大1個	10	2.2

(参考文献) 令和元年国民健康・栄養調査の結果概要、日本人の食事摂取基準 2020(厚生労働省)、塩分早わかり第4版(女子栄養大学出版部)、日本食品成分表(2021 八訂)

塩分セルフチェックシート



		3点	2点	1点	0点	点数
食べる頻度	①みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2~3回/週	あまり食べない	
	②漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない	
	③ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
	④あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
	⑤ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
	⑥うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない	
	⑦せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
⑧しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない		
⑨麺類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない		
⑩昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない		
⑪夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない		
⑫家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い		
⑬食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ		

0~8点	9~13点	14~19点	20点以上
少なめ	平均的	多め	かなり多め

合計点

点

まずは
3点、2点と回答した
項目から見直そう！

