

食品に含まれる塩分はどのくらい？

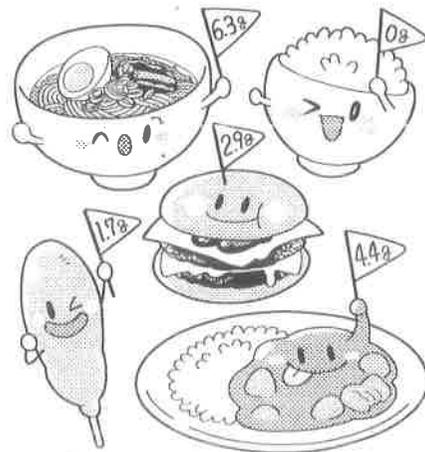
塩分はさまざまな食品に含まれています。

世界保健機関(WHO)は成人の1日の食塩摂取量を5g未満に設定していますが、日本人の食塩摂取量の平均値は男性が10.5g、女性が9gだそうです。

塩分は体にとって必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧症やがんなどの生活習慣病にかかりやすくなってしまいます。

塩分のとり過ぎを防ぐには、食品に含まれる塩分量を知って、一回に食べる量を減らす、塩分の多いめん類のスープを残す、塩分の多い食品を組み合わせないようにするなどの工夫をすることが大切です。

子どもの時から塩分の少ない食生活を心がけることが、将来の健康につながっています。



参考資料 「減塩のコツ早わかり」牧野直子・松田康子監修 女子栄養大学出版部刊ほか

栄養成分表示で塩分量をチェック！

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



クイズ 何て書いてあるのかな？

魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鰯^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない？

①イサ ②タイ ③タコ ④ダコ ⑤イカ

塩分のとり過ぎを防ぐ工夫でどれくらい減るの？

食べる量に注意すると……



※写真は2021年11月に撮影したものです

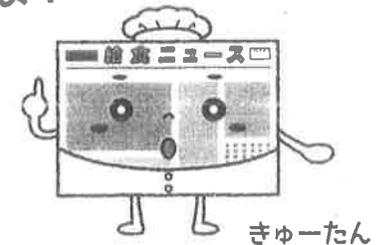
調味料をかけずにつけると……



めん類のスープを残すと……



しょうゆやソースのかわりに酢やレモンを使っても塩分を減らすことができるよ！



日本の塩分の摂取量は、世界とくらべて多いことがわかっています。一度に食べる量を減らす、調味料をかけずにつける、めん類のスープを残す、しょうゆやソースのかわりに酢やレモンを使うなど、さまざまな工夫で塩分を減らす食生活を心がけましょう。