

塩 eco (エコ) に努めましょう!

問題 男性 3.7g 女性 3.1g 月 日 ()

この数字は何を表しているでしょうか?

答え

1 日の食塩摂取量の目安と、宮城県民の食塩摂取量の差です!

日本人の1日の食塩摂取量の目安は、男性 8.0g、女性 7.0g です。対して、宮城県の食塩摂取量は、男性が 11.7g、女性が 10.1g です。比較すると、**男性 3.7g、女性 3.1g の超過**です!!

男性は全国ワースト 1 位、女性は全国ワースト 13 位で、男女ともに全国平均を上回っています。

(平成 28 年国民健康・栄養調査結果より)

~普段の食事で、塩エコ(塩の節約)を心がけ、食塩の摂りすぎに注意しましょう~

チェック! 調味料・加工食品に含まれる塩分量を知りましょう

【調味料の塩分量】(小さじ1杯あたり)

こいくちしょうゆ 0.9g	めんつゆ(3倍濃縮) 0.5g
中濃ソース 0.9g	みそ 0.8g
	和風だし 0.5g

【加工食品の塩分量】

食パン(6枚切り1枚) 0.8g	ハム(2枚) 1.3g	塩さけ 2.4g	梅干し(1個) 2.1g
かまぼこ(3切れ) 1.2g	うどん・そば(つゆを全部飲んだとき) 4~5g	カップラーメン(つゆを全部飲んだとき) 5~6g	

チェック! 食べる時のポイント

① しょうゆの付け方を工夫しましょう!
お寿司のしょうゆの付け方次第で、食塩の摂取量が変わります!

② 麺類のつゆを飲まないようにしましょう!
ラーメンのつゆを残すと、食塩を 3g 以上節約できます!

しゃりに付けた場合 **0.17g**

0.15g 減 → 刺身に付けた場合 **0.02g**

全部飲んだ場合 **4.5g**

1.6g 減 → 半分残した場合 **2.9g**

さらに! 1.7g 減 → つゆを全部残した場合 **1.2g**

チェック! 味付けのポイント

色々な味をいかしましょう!

- ① 出汁
- ② 旬の食材
- ③ 酸味のある食品
- ④ 香辛料・香味野菜

出汁や旬の食材は、薄めの味付けでも、うまみが出ます。酸味や辛味を加えることで、少量の塩分でも味をしっかりとることができます。