

# 塩 eco (エコ) に努めましょう!



## 問題

男性 **3.7g**  
女性 **3.1g**

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!

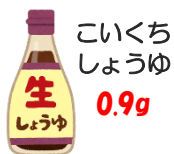
日本人の1日の食塩摂取量の目安は、男性8.0g、女性7.0gです。対して、宮城県の食塩摂取量は、男性が11.7g、女性が10.1gです。比較すると、**男性3.7g、女性3.1gの超過**です!!  
男性は全国ワースト1位、女性は全国ワースト13位で、男女ともに全国平均を上回っています。

(平成28年国民健康・栄養調査結果より)

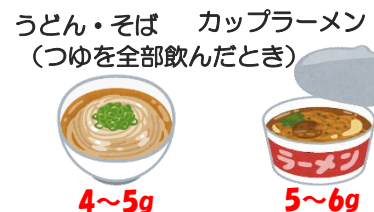
~普段の食事で、塩エコ(塩の節約)を心がけ、食塩の摂りすぎに注意しましょう~

## 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)



【加工食品の塩分量】



## 食べるときのポイント

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!

しゃりに付けた場合

**0.17g**

0.15g 減

刺身に付けた場合

**0.02g**

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!

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**

## 味付けのポイント

色々な味をかきましょう!

- 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。