

～脱メタボ 食生活編～「食品や料理の食塩量を知り減塩を！」

慢性的な食塩の摂りすぎは、**メタボリックシンドロームの危険因子である高血圧、高血圧による動脈硬化**を引き起こす恐れがあります。

また味付けの濃い食品や料理はご飯がすすむため、食べ過ぎや肥満につながります。

高血圧などの予防のために **1日の食塩摂取目標量は6.0g未満**が望まれます。

食塩を多く含む食品や料理を知り、頻度や量を減らして減塩も取り組んでみましょう

食塩を多く含む食品・料理（一例）

※（数値g）は食塩相当量

※料理の食塩相当量は1人分

①汁物…みそ汁、スープ、麺類の汁 など



コーンスープ
(1.3g)



みそ汁
(1.3g)



カップ麺
(4.9g 麺2.4g、汁2.5g)



そうめん
(5.4g 麺3.6g、汁1.8g)

麺つゆは
たっぷりつけず
少量で味わう

②味が染みこむ料理…丼もの、煮物、鍋、おでん、味付けごはん、寿司など



筑前煮
(1.8g)



いなり寿司
(2.3g)

酢飯自体に食塩
が多く含まれる。
寿司は、しょうゆの
つけ過ぎにも注意！



カレーライス
(3.1g)



おでん
(5.0g)

③加工食品…漬物、つくだ煮、干物、肉加工品（ウインナー、ハムなど） 魚加工品（ちくわ・かまぼこなど）、レトルト食品など



梅干し1個
7g
(1.3g)



干物
130g(正味85g)
(1.4g)



ウインナー1本
25g
(0.5g)



ちくわ1本
30g
(0.3g)



はんぺん1枚
100g
(1.5g)

★一食分の食事にとすると…



ごはん200g(0g)
サンマの塩焼き(1.5g)
青菜のおひたし(0.6g)
みそ汁(1.3g)

食塩相当量合計 3.4g



食パン1枚60g(0.7g)
オムレツ(1.5g)
野菜スープ(1.6g)
牛乳200ml(0.2g)
食塩相当量合計4.0g

パンはごはん
に比べて食塩が
多い。ごはんに変
えるだけで減塩に！

参考資料：実物大そのまんま料理カード(株式会社群羊社)、日本食品成分表2021

各種健康講座、職場・地域の健康づくりに関するお問い合わせは…



公益財団法人
長野県健康づくり事業団

〒381-2298 長野市稲里町田牧206-1
事業部 健診・健康づくり課 健康づくり係
TEL：026-286-6402



URL：https://www.kenkou-nagano.or.jp/

長野県健康づくり事業団

検索

