

# 減塩作戦

4g  
減らしましょう!!

平成22年度群馬県民健康・栄養調査によると、食塩摂取量は成人1人1日当たり平均で11.7gです。

目標量

8g

現状

11.7g



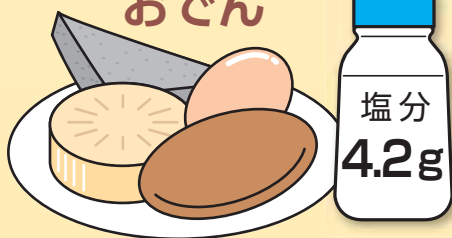
群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」



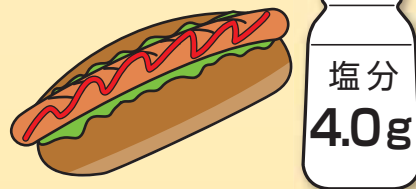
## 塩分かくれんぼ

塩分は、ほとんどの食材に含まれています。知らず知らず塩分の取りすぎに…。

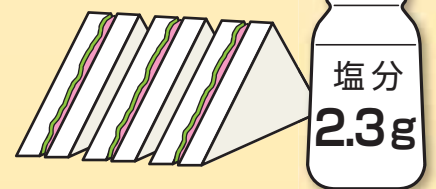
おでん



ホットドック



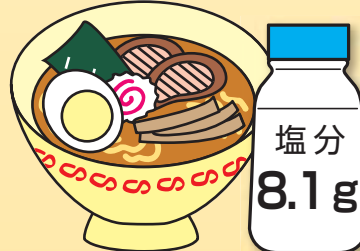
ハムサンド



みそ汁



ラーメン



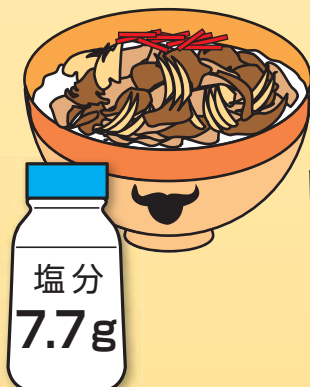
うめ干



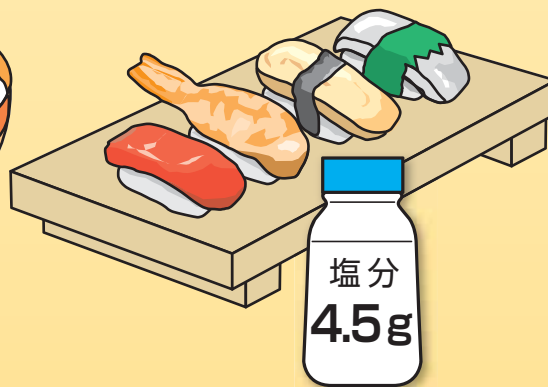
たくあん



牛丼



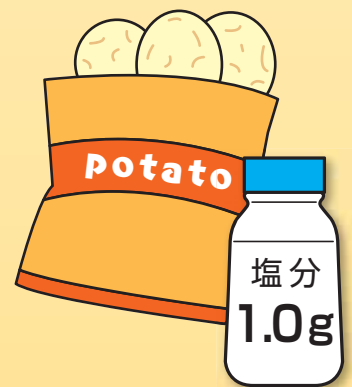
にぎり寿司



醤油せんべい



ポテトチップス



# 減塩の **7** ポイント



1. 新鮮な食材を使い素材のうまみを利用しましょう。



2. 加工食品は控えめにしましょう。



3. みそ汁やスープは具たくさんにしましょう。

・具たくさんにすると半分になります。



4. めん類(うどん、そば、ラーメンなど)の汁は残しましょう。

・ラーメンのスープを半分残すと、3割減ります。



5. しょうゆなどの調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。

・「かける」より「つける」方が半分以下になります。



6. 酢、かんきつ類(レモン、ゆずなど)、香味野菜(青じそ、しょうが、みょうがなど)を利用しましょう。

・ぬか漬けから甘酢漬けにすると3割減ります。

7. だしのうま味を生かしましょう。

・みそ汁：顆粒だしを天然だし(かつお・こんぶ)にすると6割減ります。

よくかんで食べると減塩にもつながります。



## ナトリウム表示の落とし穴

標準栄養成分表1食(77g)当たり

エネルギー	364kcal
たん白質	10.1g
脂質	16.0g
炭水化物	44.9g
ナトリウム	2.0g
(めんかやく)	1.1g
(スープ)	0.9g
ビタミンB1	0.20mg
ビタミンB2	0.25mg
カルシウム	106mg

食品や調味料に含まれる「食塩」の量は次の式で求められます。

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(g)}$$

→ ナトリウム2.0gは約5gの食塩に相当します。

$$\text{ナトリウム2.0g} = \text{ナトリウム2000mg}$$

$$2000\text{mg} \times 2.54 \div 1000 = \text{5.1g}$$