

# 食品表示の読み方 ~健康づくりに役立つ「栄養成分表示」③



「栄養成分表示」を参考に、今より少し「うす味」に!



栄養成分表示 (1食当たり)	
エネルギー	750kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	25.0g
炭水化物	106.3g
<b>食塩相当量</b>	<b>3.8g</b>

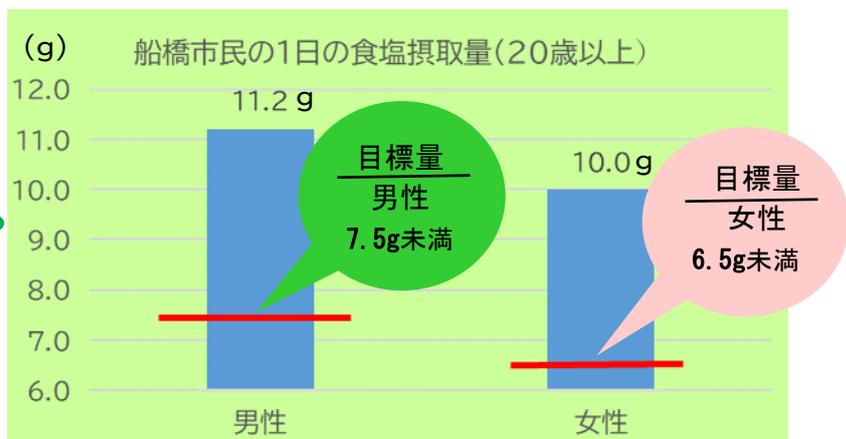
食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

血圧は、歳を取ってから急に上がるものではありません。早い時期から食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

特に塩からいもの、味付けの濃いものが好きな方は、栄養成分表示をよく見て、食塩をとり過ぎないように気を付けましょう。

【食塩相当量】  
栄養成分表示では、食品中のナトリウム量を食塩の量に換算し、「食塩相当量」として表示されています。

船橋市民は食塩を目標量より**3.0g**以上多く摂っています。



資料：平成21年～28年国民健康・栄養調査調査結果を用い地域保健課算出、厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

## ◆食塩摂取量を減らす食事の工夫◆

食塩量が少ない食品や調味料を選びます

日頃よく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩

調味料の使い方を工夫して、こつこつ減塩



(例) しょうゆの使い方を工夫して、“かける”より“つける”、少なめにつける、しょうゆの半分をレモン汁や酢に置き換えるなど

食べる回数で、食塩摂取量を減らせます



(例) みそ汁を1日3杯から2杯にすると、食塩摂取量を約1g減らせます

減塩食品をかしこく利用

「塩分ひかえめ」、「0%減塩」などの減塩食品を選びます。但し、減塩食品だからといって、たくさん食べてはかえって食塩を多く摂ってしまいます。適量に心がけ、かしこく減塩



「うす塩味」や「塩分ひかえめ」の食品は、本当に食塩が少ないの？



市販されている食品の中に「うす塩味」や「塩分ひかえめ」などの表示を見かけることはありませんか？。これらの表示は、味覚に関する表現であるため、必ずしも食塩の量が少ないということを意味しているわけではありません。栄養成分表示の「食塩相当量」をよく見て、食品を選びましょう。