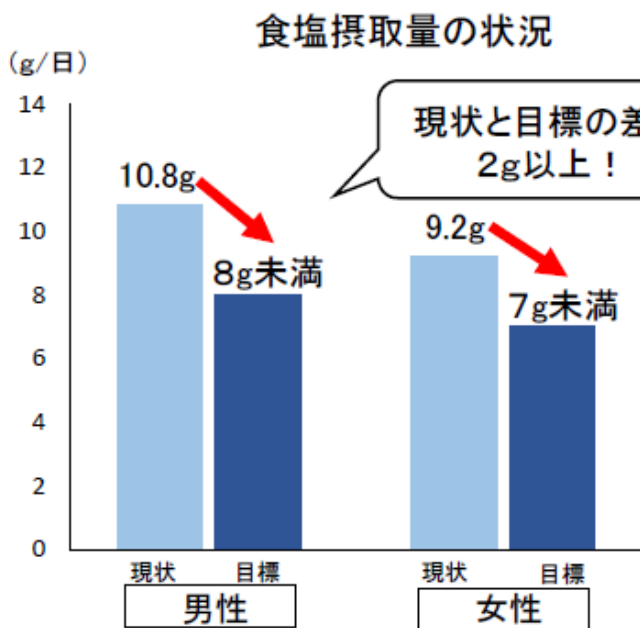


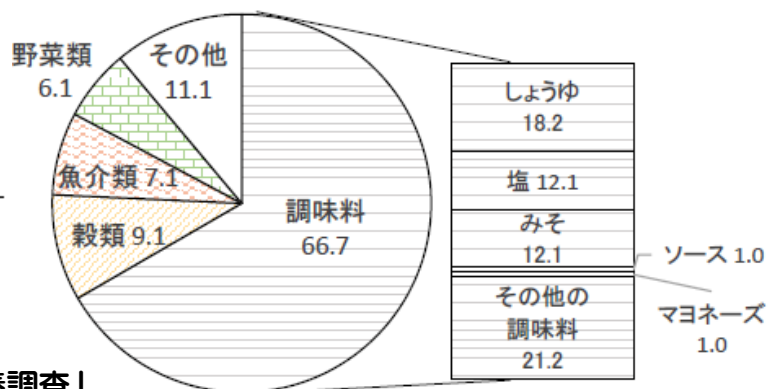
# 栄養成分表示を 健康づくりに役立てる

**食塩摂取量**を知り、  
高血圧の予防や管理に役立てましょう。

日本人の食塩摂取量は、減少していますが、  
依然として、**とり過ぎ**です。



食品群別の食塩相当量摂取割合(%) (20歳以上)



資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

平成28年国民健康・栄養調査によると、調味料由来の食塩相当量の約7割を占めています。特に、しょうゆ、塩、みそから多く摂取しています。

# 栄養成分表示を使って、 食塩摂取量を選らすポイント



## 減塩された食品を選ぶ

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。例えば、梅干1個(10g)の食塩相当量は2.2gですが、50%減塩した商品であれば、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

## めん類のスープを残すと、 食塩摂取量を減らせます。

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

【例】栄養成分表示	
1食(88g)当たり	
	食塩相当量
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを  
半分残せば、  
約2g減

ここもチェック