

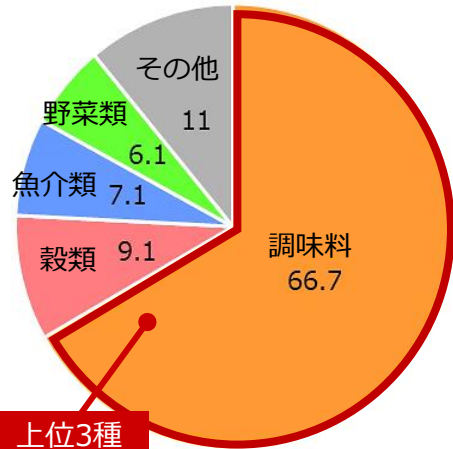


※事業主および健康管理担当者のみみなさまへ
 こちらはChangeの解説版となっております。健康管理担当者や事業主のみみなさまの事業所の健康づくりの取組みを応援するための情報を掲載しております。従業員のみみなさまの質問の回答や健康づくり事業の資料にお役立てください。

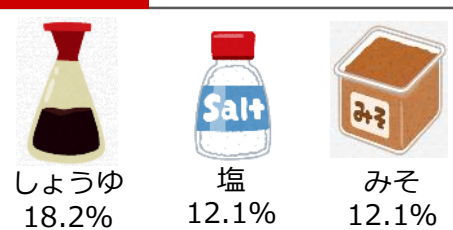
食塩摂取の7割は調味料から

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を知って、さらに、カップめんや塩蔵品（塩ザケ、たらこ、塩辛など）など食塩が多く含まれる食品の食塩量を知ることが、減塩への一歩になります。

食品群別の食塩相当量
 摂取割合(%) (20歳以上)



上位3種



主な調味料の大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量

	大さじ1杯	小さじ1杯
うす口しょうゆ	2.9g	1.0g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
米みそ	2.2g	0.7g
麦みそ	1.9g	0.6g
ウスターソース	1.5g	0.5g
マヨネーズ	0.3g	0.1g
顆粒だし	3.9g	1.3g
めんつゆ(ストレート)	0.5g	0.2g

食塩量は大さじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml)当たりの概量(g)

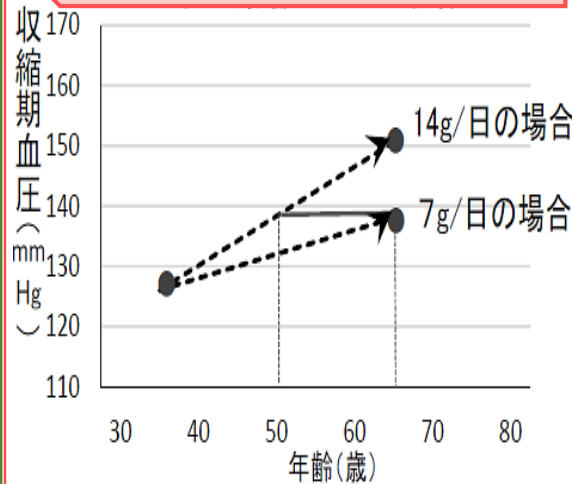
参考:【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について「減塩社会への道」リーフレット(消費者庁)

減塩は、いますぐできる高血圧予防の1つです

食塩をとり過ぎる生活が続くと、高血圧症になるリスクが高くなり、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などを引き起こす原因になります。血圧は、歳をとったから急に上がる、というものではありません。

元気なときから、食塩を控えた食生活を心掛けることで、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。

食塩摂取量の違いがその後の血圧
 上昇に与える影響についての試算



左記のグラフは、実際のデータを基に、食塩摂取量の違いによる影響を試算した結果です。

もしも35歳の男性が1日当たり14gの食塩を食べ続けたとすると、30年後には高血圧症の治療が必要な血圧になりますが、1日当たり7gだと30年後も治療が必要な血圧には至りません。

また、7g食における65歳の血圧年齢は、14g食におけるおよそ50歳の血圧年齢と同じです。

減塩は長い年月の積み重ねで考えることになります。

参考:【消費者の方向け】栄養成分表示の活用について「減塩社会への道」リーフレット(消費者庁)

栄養成分表示を上手に活用しましょう!

塩分が何g含まれているかは、食品を見ただけでは分かりません。そこで『栄養成分表示』を活用しましょう。

この表示は、食品に「どのような栄養成分」が「どのくらい含まれているか」を、一目で分かるようにしたもので、容器包装に入れられた加工食品には、基本的に右図のような5項目が表示されています。

食品を買う時や食べる時には、栄養成分表示や栄養強調表示(〇〇控えめ等の表示)を確認し、健康や栄養バランスを考えて食品選びをしてみてください!

