

市販食品の塩分調べてみました!

令和元年の国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)によると、食塩摂取量の平均値は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)で横ばいが続き、年齢で見ると、男女とも60歳代で最も高くなっています。1日の塩分摂取量の目標値は下の表のとおりで、まだまだ摂取量が多い状態です。まずは食品の塩分量を知り、量や組み合わせを意識することが大切です。今回は、気をつけたい市販食品の塩分量を、減塩のポイントなどを交えてご紹介します。

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

男性 7.5g未満/日

女性 6.5g未満/日

1食の塩分量の目安

2.5g

男性

2.0g

女性

栄養成分表示を見る習慣を!
「食塩相当量」をチェック

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の記載が義務化されています。

栄養成分表示 1食(1g)あたり	
エネルギー	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

高血圧及び慢性腎臓病 (CKD) の方は、重症化予防のため、男女とも**6.0g未満/日**が推奨されています。

このくらい、すぐ摂っちゃうわ。



汁もの

味噌汁をはじめ、春雨スープや卵スープ、わかめスープなど様々な種類があります。

味噌の量を調節しやすい

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
カップ味噌汁 豚汁	102	2.7
カップ味噌汁 あさり	34	2.1
カップ味噌汁 海苔	32	1.9
フリーズドライ 味噌汁 (茄子)	49	1.8
フリーズドライ減塩 味噌汁 (茄子)	54	1.2
春雨スープ	87	2.1
卵スープ	28	1.3
コーンスープ	79	1.0
わかめスープ	18	1.5

減塩の商品もあります

インスタントは、塩分が高いのよね。いつも薄めてるわ。

薄めても、全て飲めば塩分量は同じですから、気をつけて下さいね! 半分だけ飲む、味噌を半分だけ入れると、減塩できます。また血圧が気になる場合は、汁物は1日1杯を目安にしましょう。



カップ麺

塩分の多い食品の代表格は、カップラーメン。1日の塩分量に匹敵する量が入っているものもあります。含まれる塩分の半分以上はスープによるため、汁を残すことで、塩分量を減らすことができます。



カップ焼きそば

塩分量は3.6~5.9g ラーメンのように汁が残せず、かけたソースの塩分が全て体に入ります。摂取量を減らすには、ソースを半分にするなどして調節しましょう。



カップラーメン

塩分量は4.5~6.4g 麺とかやくにも約半分の塩分があります。減塩のためにはスープを飲まないこと。スープ粉末を入れる場合は、自分で量を調節できます。

栄養をUP!

栄養の偏りを言われることが多いカップラーメン。“乾燥野菜”を大さじ1杯強入れてみました。



3分強

最初から野菜が入っている商品もありますが、ごくわずかな量。さらに乾燥野菜をプラスすると約4倍に膨らみ、野菜がたくさん摂れました。乾燥わかめでもよいですね。

おにぎり

コンビニおにぎりの定番商品の、エネルギー・塩分表です。おにぎりの塩分の半分以上は具によるものです。

	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
鶏五目	190	1.6
辛子高菜	168	1.5
昆布	170	1.4
鮭	186	1.4
梅	164	1.3
明太子	185	1.2
赤飯	221	1.2
ツナマヨ	219	1.1
タラコ	178	1.1
おかか	173	1.1
塩	172	0.8

人気2位

人気1位

塩、小さじ1杯は6g
ひとつまみ(親指・人差し指・中指)で約1g



おにぎりだと、2つは食べるわね!



2つ以上だと、塩分2g以上はおにぎりから摂ることになりますね。

これに味噌汁を加えると、塩分の摂り過ぎかしら?

1食分としては多いので、減塩味噌汁にする、又は他の食事で汁物は飲まない、お茶や野菜ジュースにする、といった方法もあります。



2020年
コンビニおにぎり
人気調査では、
ツナマヨと鮭が人気!