

気づいていましたか？ こんな食べ方が塩分の摂りすぎにつながります！！



★**安足地域（足利市・佐野市）**の住民の食傾向を分析した結果、塩分を多くとっている人は…



1. 汁物をとる頻度が高い
 2. **オムライス等の味付けした主食を食べる頻度が高い**
 3. 漬物を食べる頻度が高い
 4. たらこや塩鮭などの魚介塩蔵品を多く食べている
- という傾向があることがわかりました！

(平成 28 年度県民健康・栄養調査の結果)

1 味付け主食の頻度(回数)を考えよう

オムライスやチャーハン、炊き込みご飯などの味付けされた主食や、おかずがご飯に乗った丼物などには、塩分がたくさん含まれています。

参考に…

*この塩分量は目安です



チャーハン
2.5g



オムライス
3.6g



牛丼
2.7g



天丼
3.1g



炊き込みご飯
0.8g

1日3回の食事の選び方を工夫し、1日の食塩摂取の目標量を超えないようにしましょう！

2 組み合わせを考えよう

メニューの組み合わせによっては、1回の食事で1日の食塩摂取の目標量を超えてしまうものもあります。献立を選ぶ際に注意しましょう！

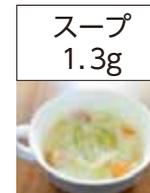


この組み合わせだと、摂りすぎてしまうよ！

(例) 天丼+漬物(たくあん)=4.8g
オムライス+スープ=4.9g



みそ汁
1~1.5g



スープ
1.3g



漬物(たくあん)
1.7g



サラダ(オイル入りドレッシング)
0.5g



ごまあえ
0.8g



ゆで野菜(マヨネーズ)
0.4g

1g未満の副菜の例

*この塩分量は目安です

知っていますか？



1日の食塩摂取の目標量
(日本人の食事摂取基準 2020年版)

男性…7.5 g 未満
女性…6.5 g 未満

3 栄養成分表示を確認しよう

料理に使われる塩分量は、家庭やお店によって違います。外食やスーパー、コンビニ等で食品を選ぶ際は**栄養成分表示**を参考にしましょう！

(例)

栄養成分表示(100g当たり)	
熱量	366 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	69.3 g
食塩相当量	1.25 g

100g当たりの栄養価が表示されています。商品によって“1個あたり”“1袋あたり”など表記が変わるのでチェックしよう。