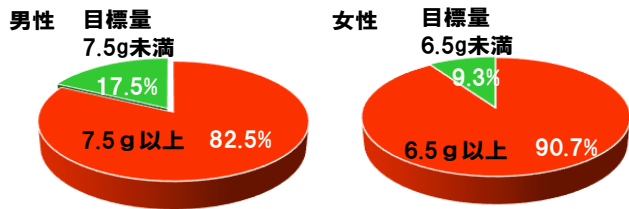


埼玉県民栄養調査で判明！！

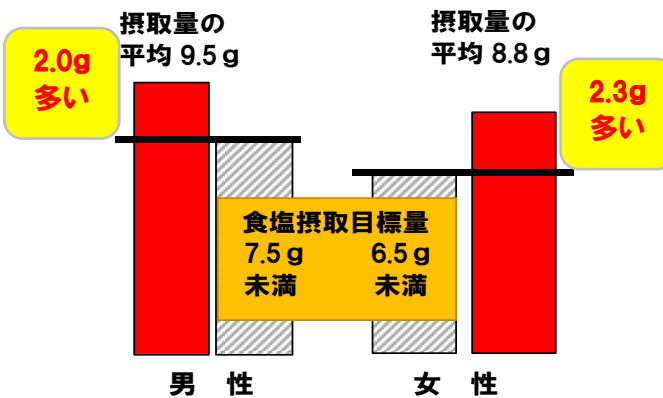
8～9割の人が
「食塩」をとりすぎています！

県民栄養調査の結果、約8割の人が、目標量よりも多い量の食塩をとっていました。



■ とりすぎの人 ■ 適正量の人

食塩の摂取量は、目標量に比べてどのくらい多いの？



彩の国 埼玉県

埼玉県民栄養調査とは

健康と栄養の関係や課題を明らかにし、

県や市町村での健康づくり施策に生かすことを目的に平成29年11月に実施しました。

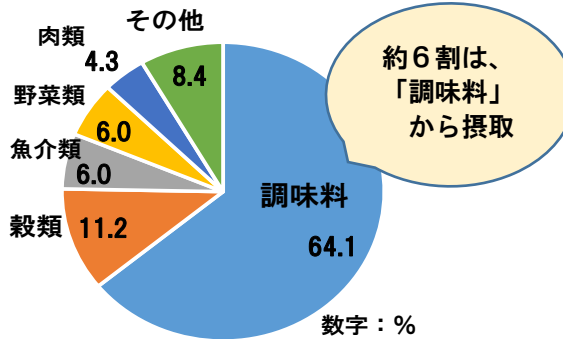
詳しくは、ホームページをご覧ください。



作成：埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当(2021.3改訂)

埼玉県民栄養調査で判明！！

約6割の食塩は
「調味料」からとっています！



約6割は、「調味料」から摂取

調味料の内訳を知りたい！
調味料ベスト 5

- 1位:食塩 2位:しょうゆ 3位:みそ
- 4位:ソース 5位:マヨネーズ

いつも使うあの調味料。
食塩の量はどのくらい？



塩ひとつまみ
約 0.5g



しょうゆ 小さじ1
約 0.9g

* このリーフレットに掲載する食品の「食塩」の量は、日本食品標準成分表2015年版(七訂)に掲載された「食塩相当量」から算出しました。

おいしさそのままに

「食塩」を減らす



★「香り」「風味」「酸味」で食べる



ソース(大さじ1)
食塩約 1.0g



レモン汁
食塩 0g

★「減塩食品」を利用する

梅干し



1個約 18gの
大きさの場合

塩分 11%
食塩約 1.6g

塩分 3%
食塩約 0.4g

パッケージに記載されている栄養成分表示や、「無塩」「低塩」「減塩」などの表示を食品選びの参考に！

★「加工食品」の目に見えない塩に注意！



食パン6枚切り
食塩約 0.8g



ゆでうどん(200g)
食塩約 0.6g