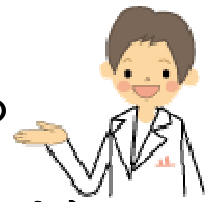


「日本人の食事摂取基準」をご存知ですか？

私たちが健康を維持・増進するために何をどれだけ食べればよいかの基準を示したもので、厚生労働省から発表されています。



今回はその中の食塩に注目し「**食塩1gの調味料の目安量**」をご紹介します。



平成25年「国民健康・栄養調査」による成人の1日の食塩摂取量の平均値は男性で11.1g・女性で9.4gであると厚生労働省から発表されています。

健康維持のための食塩の目標量は以下のように定められています。

18歳以上の男性8g未満／1日あたり

18歳以上の女性7g未満／1日あたり

(心臓病、腎臓病、高血圧などの疾患がある方は、主治医にご相談ください。)

食塩1gを含む調味料の目安

小さじ 5cc



大さじ 15cc



世界的にみて日本人は、食塩摂取量が多いんだよ。



調味料名	目安
塩	小さじ 1/5
しょうゆ	小さじ1
減塩しょうゆ	小さじ2
味噌	小さじ1, 1/3
白味噌	小さじ3
ポン酢	小さじ2
ウスターソース	小さじ2
とんかつソース	小さじ3
ケチャップ	大さじ2



クイズです！

大さじ1杯に含まれる食塩量が多いのはどちらのしょうゆ？

- ① 濃口しょうゆ
- ② 薄口しょうゆ



正解は… ②薄口しょうゆ

大さじ1杯あたりの食塩量

濃口しょうゆ 2.6g

薄口しょうゆ 2.9g



「栄養相談」を

受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士で担当しております。食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。

ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。

(但し、保険に規定された料金は発生いたします)

柴本内科循環器科