

食塩摂取量を減らすコツ


私たちの生活に欠かせない「食事」ですが、みなさんは自分の食事について気にしたことはありますか？最近では食塩の過剰摂取が問題となり、「減塩」が注目されています。食塩相当量は栄養成分表示で確認できますので、ぜひ参考にして自分の食塩摂取量を知ることから始めてみましょう。今回はそんな話題の食塩の摂り方についてお知らせします。

●日本人の食塩摂取量

食塩は生活習慣病予防のため1日男性7.5g、女性6.5gと摂取目標量が決められています。現在の日本人の平均食塩摂取量は男性10.9g、女性9.3gと過剰に摂取している状況です。食塩摂取量は日頃の食べ方を意識することで減らすことができます。

●食塩摂取量を減らすコツ

①摂取量を減らす

🌸ラーメンやうどんなどの汁を残す
例えば  わかめラーメンでは…

栄養成分表示 1食76gあたり	
エネルギー	268 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	2.4 g
炭水化物	53.5 g
食塩相当量	4.7 g
(めん・かやく)	1.9 g
スープ	2.8 g
カルシウム	185 mg

スープを半分残すと
約1.4g食塩摂取量を
へらすことができます。

🌸調味料の使い方を工夫する

日本人の食塩摂取量のおよそ70%が調味料類から摂取しています。刺身の醤油やトンカツのソースをつけすぎないのも減塩のポイントです。

「かける」よりも
「つける」を意識
しましょう。



東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



🌸減塩商品を利用する

生協でも減塩商品を取り扱っています。

商品案内に掲載している「ヘルシーコープ」のページ(5月1週 18号ではP13)では減塩の商品やタンパク質がとれる商品などを掲載しています。

②カリウムを摂取する

カリウムは食塩(ナトリウム)を身体の外に出す働きがあります。

カリウムを含む食品の摂取を意識しましょう。

【カリウムを多く含む食品の例】



地域の大学と共同研究を行いました！

商品検査センターは金城学院大学 食環境栄養学科の学生さんと一緒にインスタントラーメンの塩分をより減らす調理工程やブロッコリーの芯の活用方法などを研究しました。

東海コープのWebサイト「お知らせページ」に掲載しています。ぜひご覧ください。



2024年
5月1週
(18号)

東海コープからの

おいしくって、
安全なおはなし

