



正しく知ろう 塩分表記

表示されている塩分表示は、似ている表現があります。正しく知ること減塩のヒントになります。

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」

「塩分控えめ」「うす塩」

⇒塩分が少ないものだけに表記できます。
食品100g(ml)あたり
「食塩相当量0.3g未満」
のものに表記できます。

「塩味控えめ」「うす塩味」

⇒「味覚」の表現。食塩の含有量を表したものではありません。塩分高めのものでも表記ができます。

「食塩不使用」は必ずしも塩分0ではない



「塩分(食塩)ゼロ」「無塩」

⇒塩分は含まない。

「塩分不使用(無添加)」

⇒食品を作るときに**食塩を加えていない**場合に表記。食材そのものに**塩分が含まれている**ことがあります。

「減塩」「塩分0%カット(オフ)」

「減塩」「塩分0カット」



⇒対象の商品に比べ、どれくらい減らされているかを表しています。
※塩分は含みます。

制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識

減塩による
血圧降圧効果

塩分摂取量を減らす効果は、1日1g食塩摂取量を減らすだけで、上の血圧(収縮期)は約1mmHg下がるとされています。日本人の平均塩分摂取量10gを日本高血圧学会が推奨している6g未満へ減らすと約5mmHg以上の降圧効果が期待できます(下の血圧(拡張期)は0.5mmHg下がる程度)。塩分摂取量を減らすとともに、カリウムの摂取量を増やすとナトリウムの排出が促され、降圧効果がさらに期待できますので、野菜・果物・低脂肪乳製品を多めにとることも有効です。

49歳冬のトイシで脳出血で亡くなったといわれている上杉謙信も高血圧で、酒豪で梅干しなどの塩辛い肴を好んだそうです。高血圧は、脳出血、心筋梗塞などの疾患のリスクを高めます。日頃から減塩を意識したいものです。

銀鮭、白魚、鯖、あいなめ、幼ヅキ、ピンガマコ、加イ、太刀魚、鱈、赤貝、牡蠣、ホタテ
3月の旬: ワカメ、のり、もずく、白菜、春菊、小松菜、ブロッコリ、加ワケ、セロリ、ほうれん草、青梗菜
ふきのとう、タラの芽、ウド、セリ、みつば、いちご、文旦、レモン、りんご、伊予柑、はっさく

発行: 東北福祉大学
せんだんホスピタル
栄養管理室

