

市販食品の塩分調べてみました!

令和元年の国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)によると、食塩摂取量の平均値は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)で横ばいが続き、年齢で見ると、男女とも60歳代で最も高くなっています。1日の塩分摂取量の目標値は下の表のとおりで、まだまだ摂取量が多い状態です。まずは食品の塩分量を知り、量や組み合わせを意識することが大切です。今回は、気をつけたい市販食品の塩分量を、減塩のポイントなどを交えてご紹介します。

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

男性 7.5g未満/日

女性 6.5g未満/日

1食の塩分量の目安

2.5g

男性

2.0g

女性

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の方は、重症化予防のため、男女とも6.0g未満/日が推奨されています。

このくらい、すぐ摂っちゃうわ。



栄養成分表示を見る習慣を!
「食塩相当量」をチェック

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の記載が義務化されています。

栄養成分表示 1食(Og)あたり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og



汁もの

味噌汁をはじめ、春雨スープや卵スープ、わかめスープなど様々な種類があります。

味噌の量を調節しやすい

	エネルギー(kcal)	塩分(g)
カップ味噌汁 豚汁	102	2.7
カップ味噌汁 あさり	34	2.1
カップ味噌汁 海苔	32	1.9

減塩の商品もあります

フリーズドライ味噌汁(茄子)	49	1.8
フリーズドライ減塩味噌汁(茄子)	54	1.2
春雨スープ	87	2.1
卵スープ	28	1.3
コーンスープ	79	1.0
わかめスープ	18	1.5

インスタントは、塩分が高いよね。いつも薄めてるわ。



薄めても、全て飲めば塩分量は同じですから、気をつけて下さいね!半分だけ飲む、味噌を半分だけ入れると、減塩できます。また血圧が気になる場合は、汁物は1日1杯を目安にしましょう。



カップ麺

塩分の多い食品の代表格は、カップラーメン。1日の塩分量に匹敵する量が入っているものもあります。含まれる塩分の半分以上はスープによるため、汁を残すことで、塩分量を減らすことができます。



カップ焼きそば

塩分量は3.6~5.9g
ラーメンのように汁が残せず、かけたソースの塩分が全て体に入ります。摂取量を減らすには、ソースを半分にするなどして調節しましょう。



カップラーメン

塩分量は4.5~6.4g
麺とかやくにも約半分の塩分があります。減塩のためにはスープを飲まないこと。スープ粉末を入れる場合は、自分で量を調節できます。

栄養をUP!

栄養の偏りを言われることが多いカップラーメン。“乾燥野菜”を大さじ1杯強入れてみました。



最初から野菜が入っている商品もありますが、ごくわずかな量。さらに乾燥野菜をプラスすると約4倍に膨らみ、野菜がたくさん摂れました。乾燥わかめでもよいですね。



おにぎり

コンビニおにぎりの定番商品の、エネルギー・塩分表です。おにぎりの塩分の半分以上は具によるものです。

	エネルギー(kcal)	塩分(g)
鶏五目	190	1.6
辛子高菜	168	1.5
昆布	170	1.4
鮭	186	1.4
梅	164	1.3
明太子	185	1.2
赤飯	221	1.2
ツナマヨ	219	1.1
タラコ	178	1.1
おかか	173	1.1
塩	172	0.8

人気2位

人気1位

塩、小さじ1杯は6g
ひとつまみ(親指・人差し指・中指)で約1g



おにぎりだと、2つは食べるわね!



2つ以上だと、塩分2g以上はおにぎりから摂ることになりますね。

これに味噌汁を加えると、塩分の摂り過ぎかしら?

1食分としては多いので、減塩味噌汁にする、又は他の食事で汁物は飲まない、お茶や野菜ジュースにする、といった方法もあります。



2020年
コンビニおにぎり
人気調査では、
ツナマヨと鮭が人気!



野菜サラダとドレッシングが別売りになっていることも多く、どれを選ぼう?とエネルギーを気にしつつも、好きな味を選んでしまう方も多いかもしれません。以前は、**ノンオイル**のものは塩で味付けをするため**塩分が高く**、**オイル入り**のものは、**塩分が少ない**というのが定番でしたが、今は**ノンオイル**で**塩分が少ない**商品もあります。

ドレッシング



サラダはたくさん食べるからドレッシングをたくさん使うわ。

気をつけないと、塩分も多くなりますね!
レモン汁・酢・油・胡椒で作るのもおすすめです。



大きさ1杯 (15g)	エネルギー (kcal)	塩分 (g)
中華	36	0.8
ノンオイル青じそ	8	0.8
和風	21	0.7
フレンチ	38	0.6
サウザンアイランド	62	0.5
ごま	59	0.5
シーザーサラダ	68	0.4
マヨネーズ	85	0.2
ハーフ	49	0.4

「マヨネーズ」と「ハーフ」は別もの??



表示を見ると、マヨネーズの名称は「マヨネーズ」、ハーフの名称は「サラダクリームドレッシング」とあります。JAS規格で「マヨネーズ」の定義があります*が、ハーフは、マヨネーズの定義より添加物の量が多く、油脂の割合が少ないこと等から、「マヨネーズ」と名乗ることができないのです。

※農林水産省ホームページに記載

意外と塩分が多い食品・調味料

だしの素



食塩無添加と書かれたものを選ぶ!

「だしパック」も、食塩無添加であれば、塩分は1パック0.1g程度。一部、食塩添加のものもあるため、原材料名を見るようにしましょう。

味噌汁1杯分 (1gあたり)	塩分 (g)
かつおだしの素	0.4
減塩だしの素	0.2
化学調味料無添加だしの素	0.4
食塩・化学調味料無添加だしの素	0



一般のだしの素で、化学調味料だけ無添加のものは塩分が入っているため、選ぶ際に気をつけましょう。

酢



ミツカンホームページより

大きさ1杯 (約15g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)	原材料
穀物酢	1.1	0.0	穀類 (小麦、米、コーン)、アルコール、酒かす
すし酢	5.0	0.9	米酢、果糖ぶどう糖液糖、食塩、砂糖/調味料(アミノ酸等)
米酢	1.7	0.0	米、アルコール
黒酢	1.7	0.0	玄米
ぼん酢	1.0	0.0	かんきつ果汁 (国内製造)、醸造酢/調味料、香料
味ぽん	1.8	1.2	本醸造しょうゆ (小麦・大豆を含む)、果糖ぶどう糖液糖、かんきつ果汁、醸造酢、食塩/調味料 (アミノ酸等)、調味料、香料

酢は、減塩対策にも使われます。ただ「すし酢」「味ぽん」は、原材料からもわかるとおり、塩分も炭水化物も多めです。

市販の冷凍餃子



1人分 (6個) あたり
: 252kcal
塩分: 1.98g
(1個あたり
: 42kcal
塩分: 0.33g)

餃子のたれ
大きさ1あたり: 7kcal
塩分: 0.66g

たれを使い切ったとして
: 259kcal
塩分: 2.64g

餃子を食べるときは、他に何を組み合わせますか? 餃子とたれで塩分は約2.6g。汁物をプラスすると、塩分が多くなってしまいます。つけだれは、酢をベースにしてしょうゆを少しだけプラスしたり、酢こしょうだと安心ですね。



カレー



1皿分(お玉1杯)のカレーの塩分量は、2.1~2.4g。おかわりをする、4g位すぐ越えてしまうかもしれません。塩分控えめのルーも販売されているため、利用するのもおすすめです。福神漬やラッキョウなどの漬物を摂ると、さらに塩分が多くなります。

そば



もりそば



かけそば

ゆでそば自体は、塩分微量。市販そばつゆは、100mlで塩分3.8gあります。そばをつけるときは、先の方にだけつけて食べるようにします。

そばつゆの塩分はお店や地方によっても異なります。かけそばの塩分が5.8gとすると、つゆを1/2量飲むと2.9g、2/3量飲むと3.9g摂ることになります。



そばつゆで割って飲むと美味しい「そば湯」、うっかり全部飲んでしまうと、塩分過剰に。

お問合せ

今回掲載した内容などご質問がございましたら、おもてなし担当者宛 (omotenashi@so.tohoyk.co.jp) へ「医療機関または薬局名」、「ご連絡先」等ご明記の上、メールにてお問合わせください。また、お問合わせ頂いた内容につきましては、弊社営業担当者と情報を共有させて頂く場合がございますので予めご了承ください。