

# 減塩3つのおとしあな



このページをご覧のあなたは、うす味に心がけ、減塩に取り組んでいることと思います。それでも、1日の目標量（男性7.5g、女性6.5g）を達成するのは大変ですよ。そこで、食塩をうっかり取りすぎてしまう『おとしあな』を3つ紹介します。

## おとしあな

1

減塩食品だと、なんとなく安心して、多く使ったり、他の物を食べすぎたりする。

30%減塩の調味料を  
普通の調味料の1.5倍  
使ってしまうと



とりすぎ

## おとしあな

2

健康のためにと、  
たくさん食べたり、  
頻りに飲んだりする。

汗をかいていないのに  
たくさん飲むと



とりすぎ

ドレッシングを  
たくさんかけると



とりすぎ

薄味でもたくさん  
食べると



とりすぎ

## おとしあな

3

まさか、  
こんなものにも  
食塩が入っている  
なんて、  
思わなかった。



甘いもの



顆粒のだし、  
コンソメ、中華だし

まだまだ『おとしあな』はたくさん。  
でも、うっかり落ちないための  
『切り札』があるんです。



ガリ、紅ショウガ、  
甘酢らっきょう



パン



調味酢



カットわかめ

## 減塩の切り札

栄養成分表示  
1食分（0g）当たり

エネルギー 〇kcal  
たんぱく質 〇g  
脂質 〇g  
炭水化物 〇g  
食塩相当量 〇g

食品のパッケージに記載されている  
『栄養成分表示』をよく確認しましょう。

ポイントは、「〇〇当たり」の部分。  
様々な表現がありますので、要チェック。

例) 1食分（0g）当たり  
100g当たり  
1袋当たり など

自分が食べた量と、そこに含まれる食塩量を  
正しく把握して、『おとしあな』を避けましょう。