

塩

うす味宣言!

食塩、摂りすぎてませんか?

1日の食塩摂取量の目標量

成人女性

6.5g
未満

成人男性

7.5g
未満

高血圧
及び
慢性腎臓病の方

6.0g
未満



出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

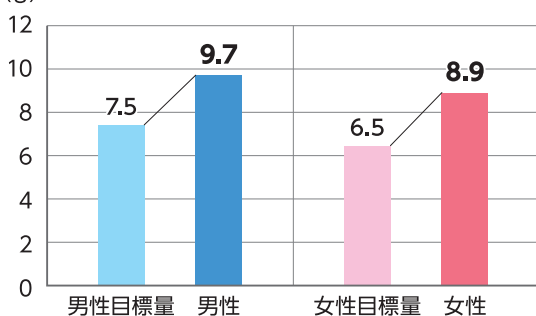
食塩のとりすぎは、高血圧や胃がんの発生と深くかかわっています。
高血圧は、循環器病など命に関わる病気につながります。

和歌山県の現状

和歌山県民の1日の食塩摂取量の平均値は、男性で**9.7g**女性で**8.9g**です。
目標量より**男女とも約2g以上多い**状況です。
また、和歌山県民は、心疾患による死亡率が高くなっています。

和歌山県民の

食塩摂取量の平均値(20歳以上)



出典:和歌山県「令和4年県民健康・栄養調査」

ご存じですか?

和歌山県民は心疾患で死亡する人が多く、
特に男性は**全国ワースト2位!**

年齢調整死亡率(人口10万対)

男性 **219.8**(全国ワースト2位)

女性 **124.2**(全国ワースト4位)



出典:厚生労働省「令和2年人口動態統計特殊報告」



どんなものから食塩を多く摂っているんだろう?
上手にくみあわせて、おいしい減塩生活を!

減塩のポイントもチェック

減塩もポイント解説!

減塩のコツ!

新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や
果物の酸味を利用する

コショウ・七味・生姜・
柑橘類の酸味を
組み合わせる



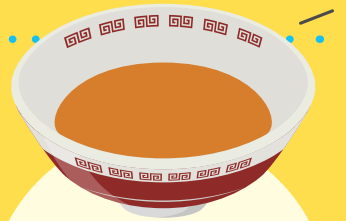
つけすぎに注意

しょうゆは、直接かけずに
小皿にとって少量ずつつける



めん類の汁は残す

全部残せば2~3g減塩できる



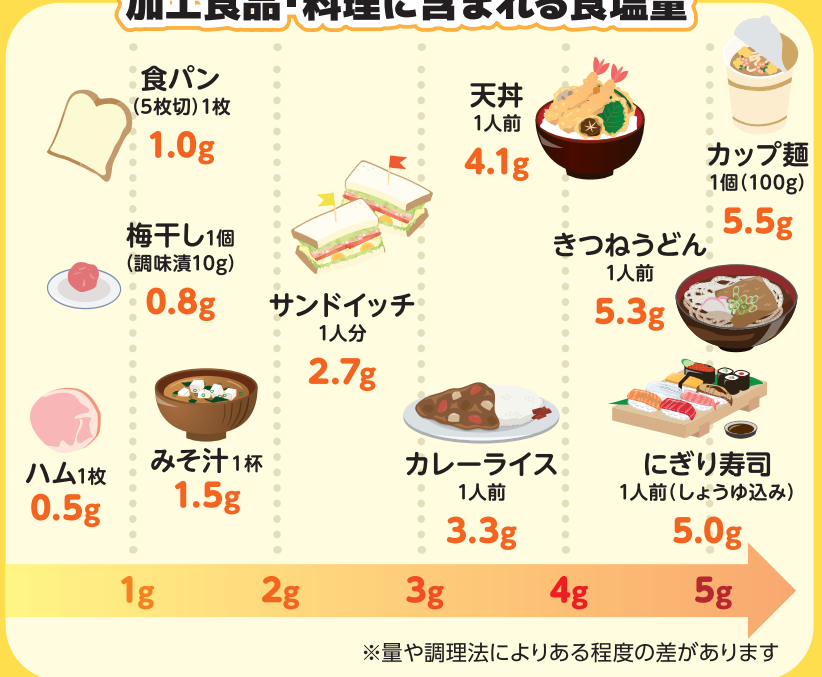
調味料や加工食品に含まれる食塩量に注意

調味料小さじ1に含まれる食塩量

	食塩	6.0g
	うすくちしょうゆ	1.0g
	こいくちしょうゆ	0.9g
	みそ	0.7g
	ウスターソース	0.5g
	トマトケチャップ	0.2g

※食品成分データベース(文部科学省)より算出

加工食品・料理に含まれる食塩量



食品表示で食塩量をCheck!

加工食品には目に見えない食塩が多く含まれています。
栄養成分表示を確認し、とりすぎに注意しましょう。

栄養成分表示 1個(〇g)当たり
エネルギー…〇△kcal
たんぱく質…△□g
脂質…▽〇g
炭水化物…□〇g
食塩相当量…〇〇g

ポイント① 製品ごとに単位がちがう

ポイント② 令和2年4月1日以前の製造品には、ナトリウムで記載されているものも

食塩相当量(g) =
ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000



健康のために
減塩を!



和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 健康推進課

〒640-8585 和歌山市小松原通1-1

TEL 073-441-2656 FAX 073-428-2325

令和7年3月作成