

# Let's 食育

## 日本人はどんな食品から食塩を摂っているか知っていますか？



食育推進キャラクター  
でこん丸

5月17日に国立健康・栄養研究所より国民健康・栄養調査の結果を解析した結果が公表されました。平成27年国民健康・栄養調査における食塩摂取量の平均値は1日あたり男性11.0g、女性9.2gでした。食塩摂取量の目標値は男性8g未満、女性7g未満とされていますので、2～3g程目標値より高い状況です。

### 【食塩摂取源となっている食品のランキング(20歳以上)】

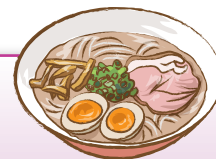
順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量(g)
1	カップめん	5.5
2	インスタントラーメン	5.4
3	梅干し	1.8
4	高菜の漬け物	1.2
5	きゅうりの漬け物	1.2
6	辛子めんたいこ	1.1
7	塩さば	1.1
8	白菜の漬け物	1.0
9	まあじの開き干し	1.0
10	塩ざけ	0.9
11	大根の漬け物	0.9
12	パン	0.9
13	たらこ	0.9
14	塩昆布	0.8
15	かぶの漬け物	0.8
16	福神漬	0.8
17	キムチ	0.7
18	焼き豚	0.7
19	刻み昆布	0.7
20	さつま揚げ	0.7

注)平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析  
対象は20歳以上男女26,726名。摂食者数が300人未満の食品、調味料・香辛料は除く。食塩摂取量については当該食品からの食塩摂取量の平均値。  
上位順位は食品としての価値の優劣を意味しているものではありません。  
(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページより抜粋)

麺類が上位を占めています。

鹿児島もラーメン激戦区ですよ。

1食で1日の食塩摂取量の目標値に届きそうです！  
汁を残すだけで半分以上の食塩カットになります。



漬け物類が多く占めています。

毎食、または、お茶請けに漬け物、という方も多いのではないのでしょうか。

中でも梅干しはダントツです。摂りすぎには注意が必要です。漬け物の中でも塩漬けのものより、酢や砂糖、香辛料など他の調味料と一緒に漬けてあるものは食塩相当量が少なくなっています。選び方を工夫してみましょう。



魚は、体によい!と言われる食品ですが、開き干しや塩漬けは食塩相当量が多いので、できるだけ無塩のものを選びましょう。味がついているのにさらに調味料をかけて食べている方は要注意です。



意外と上位に食い込んでいるのが、パンです。塩味はあまり感じないようですが、実はしっかりと入っています。パンにはバターやマーガリンなどを足すことが多いと思いますが、摂りすぎには注意です。そして、加工食品は食塩相当量が多い傾向にあります。加工食品はそれだけで摂らず、刻んで他の食材と一緒に摂ると味付け(調味料代わり)にもなり、減塩にもなります。

