

おいしく
楽しく

塩エコのすすめ



○ 塩エコって？ なぜ必要？

塩エコ(eco) = 塩の節約を意味します。
塩は身体に必要なミネラルではありますが、必要な量のごくわずか。
日本人のほとんどはとり過ぎています。



1日あたりの食塩の目標量は？

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)より
※詳しくは裏面をご覧ください

宮城県民は1日にどのくらいとっているの？

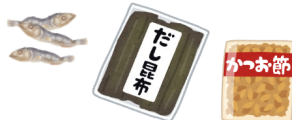





男性 11.9gで全国ワースト1位

女性 9.4gで全国ワースト13位

H28年国民健康・栄養調査結果より

**食塩のとり過ぎは高血圧につながり、
脳卒中や心臓病などの原因にもなります！**

○ 塩エコ調理 & 食べ方のポイント

- ★ 旬の食材、新鮮な食材を使う(味が薄くてもおいしい！)
- ★ だしを効かせる 
- ★ 味付けは表面にする 
- ★ 酢やレモン、ゆずなどの酸味を効かせる
- ★ わさび・からし・こしょうなどの香辛料や、にんにく・しょうが・ネギ・しそなどの香味野菜の香りを活かす 
- ★ 調味料は味を確かめてからかける 
- ★ しょうゆやソースはかけずにつける 
- ★ 汁物は1日1回までにする
- ★ 汁物は具たくさんにし、汁の量を少なくする
- ★ うどん、そば、ラーメンなどの汁は残す 
- ★ 加工食品を利用する際は、栄養成分表示で「食塩相当量」を確認する
- ★ 献立の組み合わせに気を付ける(味の濃いものは、薄いものと組み合わせる)



栄養成分表示
1食(Og)あたり

エネルギー〇〇kcal
たんぱく質Og
脂質Og
炭水化物Og
食塩相当量Og

○ 加工食品を利用するときの工夫



調味料だけではなく、加工食品などに含まれる食塩にも注意が必要です。

【食塩を多く含む加工食品の一例】

★インスタント食品 ★魚加工品(魚卵・干物・練り物・佃煮など)

★肉加工品(ベーコン・ハム・ウインナーなど) ★漬物

【利用するときの工夫】

★栄養成分表示等を参考に、食塩相当量の少ない商品を選ぶ

★食べる量や頻度に気をつける ★調味料はかけない

★料理の具材として使うときは、料理全体の味付けを控えめにする



参考

食塩の目標量(1日あたり)

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

	男性	女性
1~2歳	3.0g未満	3.0g未満
3~5歳	3.5g未満	3.5g未満
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15~17歳	7.5g未満	6.5g未満
18~29歳	7.5g未満	6.5g未満
30~49歳	7.5g未満	6.5g未満
50~64歳	7.5g未満	6.5g未満
65~74歳	7.5g未満	6.5g未満
75歳以上	7.5g未満	6.5g未満
妊婦		6.5g未満
授乳婦		6.5g未満