

こんにちは、フルフルです！

果物の小型キャラで、食いしん坊星で生まれたよ。

美味しいものを見つけ出す五感が鋭くて、カリ菜ちゃん\*と一緒にいつも美味しいもの探しをしているよ。

地球では、カリ菜ちゃんのエコバッグに住んでいます。

今日も健康について情報チェック！！











\*カリ菜ちゃんちゃんについては9月17日号参照

© 2021 日本高血圧学会

## 【食品・料理に含まれる塩分について】

日頃使っている調味料や食品、美味しい料理には意外とたくさんの塩分が含まれているものがあります。まず、その食品にどのくらい塩分が入っているかを知ること、減塩の取り組みの一つとなります。

### <食品・料理に含まれる塩分量>

|  |   |   |  | 1日の目標塩分量   |          |
|--|---|---|--|--|----------|
|   |   |   |  | 男性   | 7.5 g 未満 |
|  |   |   |  | 女性   | 6.5 g 未満 |
| 高血圧の方  |   |   |  | 6 g 未満   |          |
|  |   |   |  |  |          |
|   |   |    |   | <br>おでん<br>(こんにゃく 1 切 0.6 g<br>大根 1 個(大) 0.4 g<br>ちくわ 1 切 0.7 g) |          |
| かまぼこ 2 切れ<br>0.6 g   | ウインナー1 本<br>0.5 g   | 塩鮭 60g<br>1.1 g   | 梅干し 1 個 (中)<br>1.8 g   |  |          |
|  |  |  |  |  |          |
| カレーライス 1 杯<br>3.3 g  | みそ汁 1 杯<br>1.5 g  | うどん 1 杯<br>5.0~6.0 g  | 濃口醤油 小さじ 1 杯<br>0.9 g  |  |          |
|  |   |   |  |  |          |

寒くなってくると、温かいおでんが美味しい時期になります。味が染み込んだ方がより美味しくなりますが、たくさん食べると塩分の摂りすぎになります。ちくわやかまぼこ、丸天などの練り物には、加工の過程で塩が使用されているので、注意が必要です。

### <市販品の塩分量の見方>

市販品のパッケージには、裏面や側面に「栄養成分表示」が記載されています。購入する際は、価格や消費期限等と併せて、ぜひ栄養成分表示もチェックし、塩分が少ない商品を選ぶ目安にしましょう！

【表示例】 ■栄養成分表示 1食(10g)あたり (インスタントみそ汁より)

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 32kcal |
| たんぱく質 | 1.8 g  |
| 脂 質   | 0.4 g  |
| 炭水化物  | 4.8 g  |
| 食塩相当量 | 1.8 g  |

ここを  
チェック！

「100gあたり」や「大さじ1杯あたり」等、商品により様々な表示があります。実際に食べる量に換算して考えましょう！