

にほんじん しょくせいかつ しょくえん りょう し
日本人の食生活と食塩の量を知ろう

主食がごはんである日本人の昔からの食習慣は、しょうゆやみそ等の調味料を多く使った料理や漬物、つくだ煮や魚の干物などの海産物加工品など味付けの濃い加工食品を多くとる傾向があります。具体的には、左下の図のような加工食品などから多く食塩をとっています。そのため、日本では現在、外国と比べて食塩の摂取量が多くなっていますが、現在の食塩の摂取量や食文化を考えて目標値はこの値になっています。

にほんじん しょくひん
日本人はどんな食品から食塩をとっているのかな・・・？









めん^{しる}の汁^{のこ}を残すと食塩^{しょくえん}の量^{りょう}が少^{すく}なくなるね。

※平成24年国民健康・栄養調査結果から

- | | | | |
|---|---|--------------------|-------------|
|  |  | カップめん | 5.5g |
|  |  | インスタントラーメン | 5.4g |
|  |  | うめぼし 梅干し | 1.8g |
|  |  | たかな 高菜のつけもの | 1.2g |
|  |  | きゅうりのつけもの | 1.2g |

にほん がいこく
日本と外国との食塩の目標量の比較

- | | |
|--|--|
| アメリカ
 | カナダ
 |
| オーストラリア
 | ノルウェー
 |
| イギリス
 | 日本
 |



しょくえん もくひょうりょう ちか
 食塩の目標量に近づけるために、あなたにできることは何か？