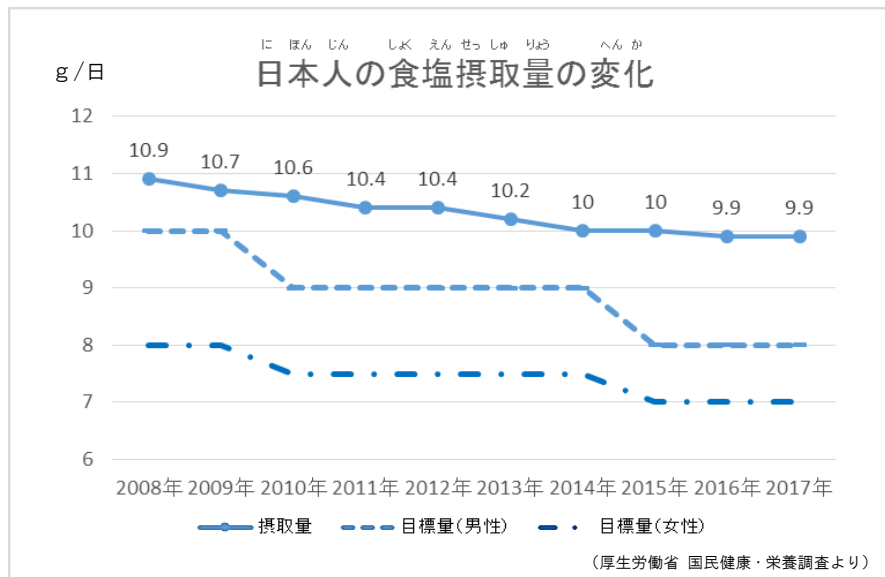


## 食事(しょくじ)でとる塩分量(えんぶんりょう)について知ろう

塩分(えんぶん)をとりすぎると体内の血液量(たいない けつえきりょう)がふえて高血圧(こうけつあつ)になり、その状態(じょうたい)が続くと血管(けっかん)が次第(しだい)に厚く、硬(あつ)くなって生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)の原因(げんいん)となります。日本では、おもに外食(がいしょく)や加工食品(かこうしょくひん)などから目標量(もくひょうりょう)をはるかに超える塩分(えんぶん)をとっているのが現状(げんじょう)です。そこで、減塩(げんえん)のための第一歩(だいいっぽ)として、自分が普段(じふん)どれだけ塩分(えんぶん)をとっているのかを意識(いしき)することから始めてみましょう。

### 1. 日本人(にほんじん)は1日にどれだけ塩分(えんぶん)をとっているかな？



→生活習慣病(せいかつしゅうかんびょう)予防(よぼう)のため目標量(もくひょうりょう)は徐々に低く設定(せってい)され、2020年度(ねんど)からは男女(だんじょ)ともに今より0.5g(グラム)ずつ引き下げられます。

### 2. 加工食品(かこうしょくひん)に含まれる塩分量(えんぶんりょう)を見てみよう



右(みぎ)の表(ひょう)のように、加工食品(かこうしょくひん)のパッケージ(パッケージ)に「栄養成分表示(えいようせいぶんひょうじ)」がのっており、塩分量(えんぶんりょう)は「食塩相当量(しょくえんそうとうりょう)」を見ることでわかります。

右下(みぎした)の表(ひょう)は、あるインスタントラーメン(インスタントラーメン)の栄養成分表示(えいようせいぶんひょうじ)です。「食塩相当量(しょくえんそうとうりょう)」を見ると、麺(めん)の汁(じゅう)は塩分量(えんぶんりょう)が多く、汁も残さず食べた場合(場合)、5.1g(グラム)と1日(いちにち)の目標量(もくひょうりょう)の半分以上(はんぶんいじょう)の塩分(えんぶん)をとることになります。

塩分(えんぶん)のとりすぎを防ぐ(ふせ)ためには、麺(めん)の汁(じゅう)を飲まない(のまない)ようにすることが望ま(のぞ)しいですね。

栄養成分表示 1本(32g)当たり

エネルギー	161 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	7.4 g
炭水化物	21.8 g
食塩相当量	0.04 g

標準栄養成分表 1食(77g)当たり

エネルギー	343 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	12.3 g
炭水化物	47.5 g
ナトリウム	2.0 g
※調理直後に分別して分析	
	エネルギー   食塩相当量
めん・かやく	324kcal   2.8g
スープ	19kcal   2.3g
合計	343kcal   5.1g