

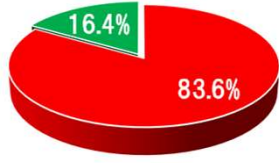
8割の人が

「食塩」をとりすぎています！

令和4年埼玉県民栄養調査の結果、1日当たりの食塩摂取量は、男性11.1g、女性9.7gでした。約8割の人が、日本人の摂取基準の目標量よりも多い結果でした。

男性 目標量 7.5g未滿

女性 目標量 6.5g未滿



■ とりすぎの人 ■ 適正量の人

食塩クイズ

どちらが食塩を多く含んでいるでしょうか？

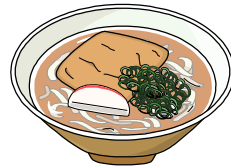


ごはん 1膳

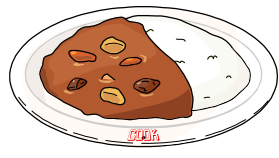
VS



食パン(6枚切り)1枚



VS



きつねうどん (1人前・汁全部飲む)

カレーライス (1人前)

* このリーフレットに掲載する食品の「食塩」の量は、日本食品標準成分表 2021年版(八訂)に掲載された「食塩相当量」から算出しました。



あなたの食塩摂取量は

多め？

少なめ？

食塩の白い粒は、食べるときには見えません。自分がどのくらい食塩を摂取しているのかは、わかりにくいもの。

そこで、「あなたの塩分チェック！」

各項目のあてはまる点数にチェックをして、合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかし、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数		3点×個	2点×個	1点×個	0点×個
小計		点	点	点	0点
合計点		点			

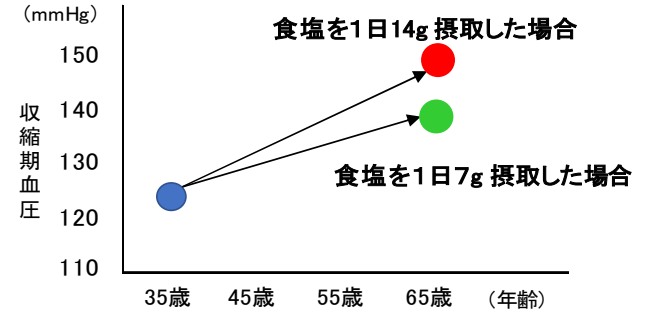
* 塩分チェックシート

監修:社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織



作成:埼玉県衛生研究所 企画・地域保健担当(2026.3改定)

長年の食塩の摂りすぎが高血圧につながります



グラフは、35歳で収縮期血圧(最高血圧)が126mmHgとしたとき、毎日食塩を14g摂取していた人と毎日食塩を7g摂取していた人の30年後の血圧を推測したものです。

長い間に食べた食塩が、加齢による血圧の上昇に大きな影響を及ぼしています。

* 資料:佐々木敏著「佐々木敏の栄養データはこう読む!疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版社)

進化しています! 栄養成分表示

カップ麺の「栄養成分表示」。

「めん・かやく」と「スープ」の食塩相当量が別々に表示されることが多くなりました。

「スープ」を残して、食塩減量へ!

例

栄養成分表示		食塩相当量	
1食パック(88g)当たり		めん・かやく	1.5g
		スープ	4.0g
熱量	350kcal		
たんぱく質	10g		
脂質	14g		
炭水化物	45g		

ここをチェック!

「食塩クイズ」
答え

食パン(6枚切り)1枚の方が多(食塩 約0.7g)
きつねうどん(汁全部飲む)の方が多(食塩 約5~6g)