

今すぐできる！！

# 減塩のコツ

## 表示を確認しましょう

加工食品やお惣菜には食塩が多く使用されており、意識しないと知らず知らずのうちに食塩を摂りすぎてしまいます。普段よく食べているものの食塩量を把握しましょう。



2020年4月からお惣菜やお弁当にも食塩相当量が表示されるようになったため、食塩量の確認がしやすくなりました。

表示例 栄養成分表示 1包装当たり(推定値)  
熱量537kcal蛋白質25.0g脂質19.3g  
炭水化物67.4g(糖質64.0g食物繊維3.4g)  
食塩相当量3.6g



表示を鵜呑みにせず  
食塩相当量まで  
確認しましょう！

## 強調表示に騙されないで

“塩分控えめ”と“塩味控えめ”本当に食塩量が少ないのは？

表示例	
塩分控えめ うす塩	食品100gあたりナトリウム120mg以下 (食塩換算0.3g以下)
塩味控えめ うす塩味	味覚に対する表現 食塩量が少ないとは限らない