

目指そう！  
適塩生活

# 栄養成分表示で適塩のコツ

栄養成分表示  
(100g当たり)

エネルギー	600kcal
たんぱく質	3g
脂質	22g
炭水化物	70g
<b>食塩相当量</b>	<b>0.5g</b>

Check!

「**食塩相当量**」の表示を見て、  
自分にあった商品を選びましょう！

※食品単位も要確認です  
(100g当たりか、1袋当たりか等)

健康な成人の  
**1日の食塩摂取目標量**

男性  
7.5g未満

女性  
6.5g未満

※日本人の食事摂取基準2025年版



京都府  
適塩ページは  
こちらです～



# ～おいしく**適塩**を心がけよう～

食塩を摂りすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病のリスクが高まります。  
自分に合った方法で、「適塩」と「野菜」に取り組みましょう。



## 1日の食塩摂取量 マイナス4g

目標

1日の食塩摂取量  
(20歳以上1人当たり)

7g

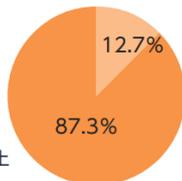
現状

10.9g  
(R4年度)

■食塩摂取量 (20歳以上)

男女ともに約9割  
(約10人に9人)が多い

■7g未満 ■7g以上



- ◆うま味を活かす  
素材の味や、おだしを使って風味豊かに。
- ◆栄養成分表示で、食塩相当量をチェック
- ◆減塩商品(調味料やみそ汁等)を活用

野菜に野菜等を追加する  
適塩レシピ「お店のお惣菜活用例」  
も活用ください♪



## 野菜をプラス1皿以上

目標

1日の野菜摂取量  
(20歳以上1人当たり)

350g

現状

234g

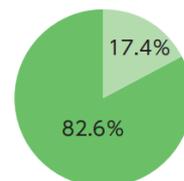
120g不足



■野菜摂取量 (20歳以上)

男女ともに約8割  
(約5人に4人)が不足

■350g以上 ■350g未満



- ◆1日3食、主食、主菜、副菜を組み合わせる
- ◆カット野菜等、手に入れやすい野菜も上手に活用

野菜等に含まれているカリウムには、  
塩分をからだの外に出す働きがあるとされています。  
※腎機能障害などカリウム制限が必要な方は主治医の指示に従ってください