

よく使われる調味料に含まれる食塩量を知りましょう。

各調味料大さじ1、小さじ1に含まれる食塩量は以下のとおりです。

食品名	大さじ1杯(15ml)の食塩相当量(g)	小さじ1杯(5ml)の食塩相当量(g)
うすくちしょうゆ	2.9	1.0
こいくちしょうゆ	2.6	0.9
麦みそ	1.9	0.6
ウスターソース	1.4	0.5
中濃ソース	1.0	0.3
トマトケチャップ	0.5	0.2
トマトピューレ	0.03	0.01
マヨネーズ 全卵型	0.2	0.1

日本食品標準成分表 2010より

※市販食品を利用する際は、裏面に記載された栄養成分の表示を確認しましょう。

※食塩相当量の記載がない場合は、下記の計算式で、ナトリウム量から食塩相当量を算出することができます。

ナトリウム量からの食塩相当量の算出式

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

(例)「ナトリウム630mg」と表示されていたら

$$630 \times 2.54 \div 1000 \div 1.6$$

食塩相当量は約1.6gとなります。

栄養成分表示 (100gあたり)

エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
<u>ナトリウム</u>	<u>〇〇 mg</u>

脳卒中にかかりやすいかどうかをチェック！

- 60歳以上である
- 運動不足である
- 高血圧である
- ストレスがたまっている
- 脂質異常症である
- ゆっくり休めない
- 糖尿病である
- 完璧主義である
- 家族や親戚に、脳卒中にかかった人がいる
- 味付けの濃いものが好き
- 脈が乱れることがよくある
- 脂っこいものが好き
- 太っている
- 味見をせずに調味料をかけることが多い
- お酒をたくさん飲む
- 果物を食べるのが少ない
- たばこを吸う
- 野菜をあまり食べない

厚生労働省「脳卒中ホームページ」より

◎該当する項目がたくさんある人も、きちんとなおしていけば脳卒中の危険性は下がります。

あなたの生活習慣を見直してみよう！

Low Salt



お問い合わせ先

鹿児島県保健福祉部健康増進課

〒890-8577 鹿児島市鴨池新町10番1号
TEL:099-286-2717 FAX:099-286-5556
メールアドレス:kenko@pref.kagoshima.lg.jp

公益社団法人 鹿児島県栄養士会

〒890-0056 鹿児島市下荒田1-36-1
TEL:099-256-1216 FAX:099-256-1217
メールアドレス:k-eiyou@po.minc.ne.jp

平成25年1月発行