

食育通信

減塩を

令和8年1月号
大阪市立南田辺小学校

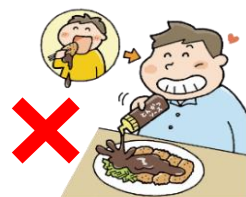
心がけましょう！

塩分は、人間の体にとって必要不可欠です。しかし、塩分の摂り過ぎは高血圧症や腎臓病になる可能性が高まります。これらの症状は、急に現れるものではなく、日々の生活習慣の積み重ねによって現れます。生活習慣の基礎は、子どものころにつくられるため、子どものうちから適切な塩分摂取量を習慣づけることが大切です。

1日あたりの食塩目標摂取量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満
18～29歳	7.5g未満	6.5g未満
30～49歳	7.5g未満	6.5g未満
50～64歳	7.5g未満	6.5g未満
65～74歳	7.5g未満	6.5g未満
75歳以上	7.5g未満	6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2025)」より



日本人の
平均食塩摂取量

男性

10.7g

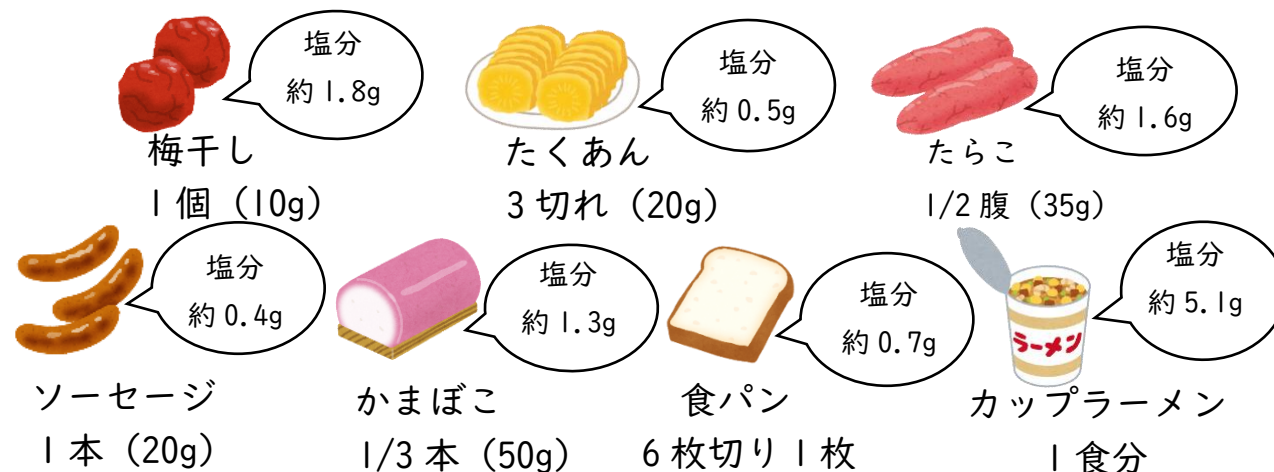
女性

9.1g

「令和5年度国民健康・栄養調査」より

意外にも!? 塩分の多い食べ物

身近な食材の中にも、塩分が多く含まれていることがあります。カップラーメンのスープを残すなど、少しの工夫で塩分の摂取量を減らすことができます。1回分の食べる量に気をつけて食べるようにしましょう。



今日からできる! 減塩のコツ

うまみを活かす

だしのうまみや、素材のうまみを活かすことで、少ない調味料でもおいしく仕上がります。



塩味以外の味や風味をつける

酸味のある食材や、香りや風味のある香味野菜を使うことで、味にアクセントがつきます。



汁物は具沢山にする

具沢山にすると、汁の量が減り、塩分摂取量を減らすことができます。



減塩食品等を活用する

塩分を減らした調味料や食品をうまく活用することで、効果的に減塩することができます。

