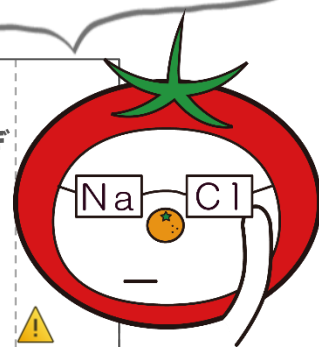
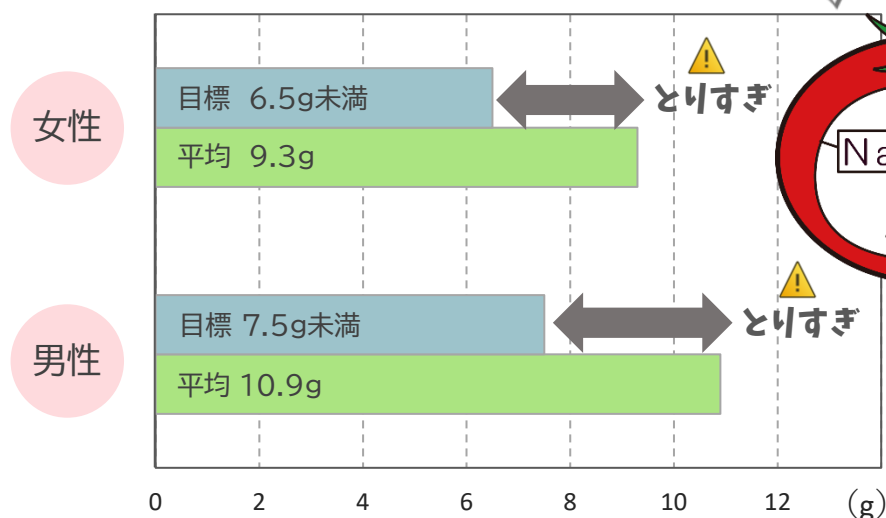




外食やからって 減塩あきらめてない？

ちなみに・・・
日本人は塩分とりすぎやで～

食塩摂取量の平均値(20歳以上)



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

(出典)国民健康・栄養調査結果(令和元年)の概要

外食でもできる！

栄養成分表示を見る

栄養成分表示 [1食当たり]

エネルギー	727 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂 質	22.7 g
炭 水 化 物	107.7 g
食塩相当量	2.3 g



加工食品、弁当、そうざい
などに表示されています

1日の食塩相当量の摂取目標量

男性 7.5g未満

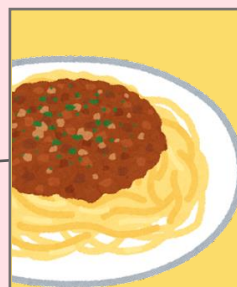
女性 6.5g未満

(参考)日本人の食事摂取基準2025年版



塩分は
1食 **3.0g未満**
を目安に

CHECK 飲食店でも表示されていることがあります



ミートソーススパゲティ

700円 (税込770円)

エネルギー 580kcal
食塩相当量 3.8g

減塩のポイント

麺類は汁を全部飲まない

麺類は「めん・かやく」「スープ」に分けて食塩相当量を表示しているものが多いです



	エネルギー	食塩相当量
めん・かやく	302 kcal	1.9g
スープ	93 kcal	4.2 g
合計	395 kcal	6.1 g

ラーメンの汁を半分残した場合 … 塩分 **2.1g!**



ドレッシングの選び方に注意

サラダにかけるドレッシングの選び方によって、食塩相当量がかなり変わります



青じそドレッシング
(1袋当たり)

エネルギー	24kcal
食塩相当量	1.9g

ごまドレッシング
(1袋当たり)

エネルギー	55kcal
食塩相当量	1.0g

青じそドレッシングは
ごまドレッシングと比べると
エネルギーが低いけど、
塩分は高いねん。

栄養成分表示の
どこを見るかで
選び方が変わるで



塩分マップ

～コンビニ編～

食塩相当量



8.0

焼きそばと唐揚げ食べたら
あっという間に1日分やん！



男性の1日の目標量

7.5g未満

女性の1日の目標量

6.5g未満

組合せによっては
塩分の摂りすぎに！



おでん盛り合わせ
7.8 g

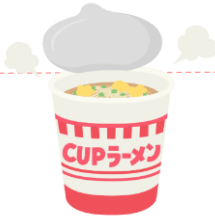
6.0



助六寿司
4.5 g



カップ焼きそば
5.9 g



カップラーメン(汁全量)
5.1 g

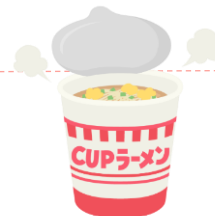
4.0



のり弁当
3.8 g



牛丼
4.0 g



カップラーメン(汁半量)
3.9 g

2.0



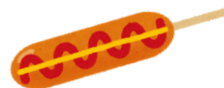
唐揚げ
2.1 g



カップみそ汁
2.2 g



ツナマヨおにぎり
1.6 g



フランクフルト
1.7 g



サラダチキン
1.5 g

0.0

食塩相当量
(g)

発行

大阪市保健所