

栄養科だより

2023年10月号 川久保病院栄養科

長かった夏がようやく過ぎ、朝晩が涼しくなってきました。気温が下がると汁物など温かい料理が食べたくありませんか。でも汁物が増えると、食塩の摂取量が増える可能性があります。今月の栄養科だよりでは、手軽に食べられるインスタントのスープや麺類の食塩量やカロリーを紹介します。食べ方や食べる頻度を考えてみましょう！

1日の食塩の目標量は？

男性	7.5g
女性	6.5g

※日本人の食事摂取基準2020年版

私たちの食塩摂取量は？

男性	10.9g ↑
女性	9.3g ↑

※2019年国民健康・栄養調査結果より

高血圧予防のためには

6g

1日の食塩の目標に対して、男性は+3.4g、女性は+2.8g超えている状態です。さらに、高血圧予防の食塩の目標量は1日6g。普段皆さんは何gの食塩を摂取しているのでしょうか？

スープ・麺類の食塩量を知ろう！



食塩2.0g/1食



食塩1.0g/1食



食塩2.5g/1食

★選び方・食べ方のポイント★

インスタントスープは、おにぎりやパンと一緒に組み合わせていませんか？おにぎりやパンにも食塩が含まれるので、塩分過剰の可能性が！お湯の量を増やして薄味にしても、飲む食塩の量は同じです。

減塩のポイントは、①使う粉末や味噌の量を減らす（2回に分けて食べる）
②減塩タイプの商品を選ぶことです。

含まれる食塩
麺・かやく：2.0g
スープ：3.8g



食塩5.8g/1食

サイズが小さくなると
食塩も減る



食塩2.5g/1食

サイズが大きくなると
食塩も増える



食塩7.6g/1食

スープがなくても
食塩が多い



食塩4.6g/1食

★選び方・食べ方のポイント★

カップ麺1つを食べると、およそ1日分の食塩をとることになります。サイズが大きい物から小さい物になるにつれ、食塩の量も減っていきます。焼きそばは、スープがなくても、麺そのものとソースに食塩が含まれるため、他のものと同じく塩分が多いです。

減塩のポイントは、①スープをできるだけ残す
②添付スープを半分使わない
③カップ麺を食べる回数を減らすことです。



カップうどん
食塩3.8g

添付スープを
半分使わないと
食塩1.9g



汁を全部飲むと
食塩7.1g



汁を1/3残すと
食塩5.8g

汁を1/2残すと
食塩4.6g

※MSD製薬「高血圧症の方の食事」リーフレットより