

今、おいしい減塩商品が増えています



▶ 1日に摂取して良い食塩の量はどれくらい？

【1日の食塩摂取 目標量】

	1～2歳 	3～5歳	6～7歳	8～9歳 	10～11歳	12～14歳	15歳以上 	高血圧の方
男性	3.0g 未満	3.5g 未満	4.5g 未満	5.0g 未満	6.0g 未満	7.0g 未満	7.5g 未満	6.0g 未満
女性						6.5g 未満		

参照：日本人の食事摂取基準 2020

宇和島市の小学5年生で尿検査をして調べてみた結果… 最低 3.7g 最高 16.9g

▶ これを使えば 約3割 減塩できます！

津島町のスーパーで購入できる減塩商品 「JSH（日本高血圧学会）減塩食品リスト」に掲載されていて、減塩でも通常品と変わらずおいしいと認められた商品です。

	調味料										加工品・その他						
	オタフクソース（株）	キッコーマン食品（株）			ヤマキ（株）		味の素（株）				田中食品		一正蒲鉾（株）		（株）マルタイ		ヤマモリ（株）
商品	お好みソース 塩分オフ	味わりッチ 減塩しょうゆ 200ml	450ml	特選丸大豆 減塩しょうゆ 750ml	お塩ひかえめ めんつゆ	割烹白だし お塩ひかえめ	やさしお	お塩控えめ・ ほんだし	丸鶏がらスープ 塩分ひかえめ	コンソメ 塩分ひかえめ	減塩 わかめごはん	減塩 赤しそ	さつま揚げ	サラダ スティック	マルタイ ラーメン	屋台とんこつ 味棒ラーメン	地鶏 釜めしの素
																	
	50%減塩	40%減塩	40%減塩	50%減塩	30%減塩	30%減塩	50%減塩	60%減塩	40%減塩	40%減塩	30%減塩	30%減塩	40%減塩	50%減塩			25%減塩
Aコープ つしま	●	●	●	●	●		●		●						●	●	
ダイレックス 伊予津島店	●	●	●		●	●		●		●	●	●	●	●	●	●	●

※R6年12月時点の商品一覧です。商品によっては、時期により、取扱がない場合があります。

※減塩食品はカリウムが含まれていますので、腎臓病の方や食事治療の方は、医師にご相談の上ご使用ください。

《作成》 R6.12月 宇和島市役所 保険健康課 Tel 0895-49-7021（直通）