

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  50%減塩	味わりッチ 減塩しょうゆ 200ml  40%減塩	特選丸大豆 減塩しょうゆ 450ml  40%減塩	750ml  50%減塩	お塩ひかえめ めんつゆ  30%減塩	割烹白だし お塩ひかえめ  30%減塩	やさしお  50%減塩	お塩控えめ・ ほんだし  60%減塩	丸鶏がらスープ 塩分ひかえめ  40%減塩	コンソメ 塩分ひかえめ  40%減塩	減塩 わかめごはん  30%減塩	減塩 赤しそ  30%減塩	さつま揚げ  40%減塩	サラダ スティック  50%減塩	マルタイ ラーメン  ●	屋台とんかつ 味棒ラーメン  ●	地鶏 釜めしの素  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）