

塩分の表記について

塩分表記の意味を正しく理解して食品を選びましょう！



「塩分控えめ」「塩味控えめ」は どういう意味？

「塩分控えめ」「うす塩」
→塩分が**少ないものだけ**に
表記できる

※食品100g (ml) あたり
食塩相当量0.3g未満のもの



「塩味控えめ」「うす塩味」
→「味覚」の表現であり
塩分量に関係なく表記できる



塩分が少ないものを選びたいときには
「塩分控えめ」「うす塩」！

減塩食品とは？

「減塩」「食塩〇〇%カット (オフ)」
→対象品と比べ、どれくらい塩分が
減らされているのかを表す

一般食品 (対象品)

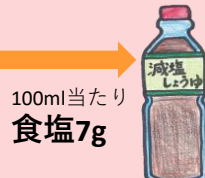
減塩食品



100mlあたり
食塩14g

比較

50%カット



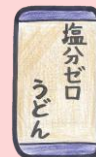
100mlあたり
食塩7g

減塩食品にも塩分はある！
摂り過ぎには注意！

食塩不使用 (無添加) は塩分 0 g ?

「塩分 (食塩) ゼロ」「無塩」
→**塩分を含まない**

※食品100g(ml)あたり食塩相当量0.01g未満が
含まれることはある



「食塩不使用 (無添加)」
→**食塩を加えていない場合**に表示
食材そのものに塩分が含まれる場合は
塩分ゼロではない！！

「食塩不使用 (無添加)」は
塩分表示を確認！

1日の塩分の目標量



男性...**7.5g**未満※1

女性...**6.5g**未満※1

高血圧の方...**6.0g**未満※2

※1 日本人の食事摂取基準 (2020年版) より

※2 高血圧治療ガイドライン2019より

商品を選ぶときのポイント

パッケージの栄養成分表示の中の「食塩相当量」の表記を確認して
食塩相当量の少ない商品を選ぶ

栄養成分表示 (100gあたり)
エネルギー.....0kcal
たんぱく質.....0g
脂質.....0g
炭水化物.....0g
食塩相当量.....1.5g

「1パックあたり」や「100mlあたり」など
様々な表示があるので注意！

1パック (50g) あたり

100ml あたり



※疾病により避けたほうが良い食材や調理方法がある場合がございます。ご注意ください。

減塩レシピ

カレーピラフ



1人前：412kcal、塩分1.3g

【材料】（2人分）

- 豚もも薄切り肉.....5枚（120g）
- こしょう.....少々
- A 玉ねぎ.....小1/2個
- ピーマン.....1個
- にんじん.....1/5本
- バター（食塩不使用）.....大さじ1
- おろしにんにく.....小さじ1/4
- おろししょうが.....小さじ1/4
- B カレー粉.....小さじ2
- トマトケチャップ.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/3
- こしょう.....少々

温かいごはん300g

【作り方】

- 1 豚肉とAの野菜はそれぞれ1cm角に切り、豚肉にこしょうをふる。
- 2 フライパンにバターを熱して豚肉を炒め、おろしにんにく、おろししょうが、Aを加えてさらに炒める。
- 3 ごはんを加えて混ぜ、Bを加えて全体を炒め合わせる。

★スパイスと香味野菜をきかせて
塩分カット！

豚の生姜焼き



1人前：275kcal、塩分1.0g

【材料】（2人分）

- 豚ロース薄切り肉.....6枚（160g）
- こしょう.....少々
- 小麦粉.....小さじ1
- サラダ油.....小さじ1と1/2
- A 玉ねぎ（すりおろす）..大さじ2
- おろししょうが.....小さじ1/2
- しょうゆ・酒.....各小さじ2
- 砂糖・酢.....各小さじ1
- キャベツ・青じそ.....各2枚分
- みょうが.....1/2個

【作り方】

- 1 豚肉はこしょうと小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、1を広げて焼き、焼き色がついたなら一度取り出す。
- 3 2のフライパンに合わせたAを入れ、煮立ったら2を戻し入れて強火にし、肉にたれをからめる。
- 4 キャベツ、青じそ、みょうがを千切りにし、みょうがは水にさらす。
- 5 4を器に盛り3の豚肉を盛ってたれをかける。

★たれにすりおろした玉ねぎを加え、
コクとうまみをアップ！

キャベツと油揚げの 煮びたし



1人前：57kcal、塩分0.8g

【材料】（2人分）

- キャベツ.....3枚
- 油揚げ.....1/2枚
- A 水.....1/2カップ
- 酒.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- しょうゆ..大さじ1/2
- 一味唐辛子.....少々
- 削り節.....1/2パック（2.5g）

【作り方】

- 1 キャベツは2cm幅に切り、太い葉脈は薄切りにする。
油揚げは熱湯をまわしかけて油ぬきし、細切りにする。
- 2 鍋にAと油揚げを入れて煮立て、キャベツを加えて蓋をし、約1分煮る。
上下を返して蓋をし、しんなりするまで弱火で煮る。
- 3 一味唐辛子を入れて混ぜる。
- 4 器に盛り、削り節をのせる。

★塩分が高くなりがちな煮びたしは
うまみのある素材を組み合わせる！