

# 適塩生活のすすめ (第9号)

県南ふくし会  
栄養士

広報「適塩生活のすすめ」は年4回発行予定です。  
食生活、減塩を意識して健康づくりに努めましょう。

## 日本人の食事摂取基準 2020版

厚生労働省が制定する【日本人の食事摂取基準】が改定されました。



### 【主な改定のポイント】

○活力ある健康長寿社会の実現に向けて

- ・きめ細かな栄養施策を推進する観点から、50歳以上について、より細かな年齢区分による摂取基準を設定。
- ・高齢者のフレイル予防の観点から、総エネルギー量に占めるべきたんぱく質由来エネルギー量の割合(%エネルギー)について、65歳以上の目標量の下限を13%エネルギーから15%エネルギーに引き上げ。
- ・若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、以下の対応を実施。
  - 飽和脂肪酸、カリウムについて、小児の目標量を新たに設定。
  - ナトリウム(食塩相当量)について、成人の目標量を0.5g/日引き下げるとともに、高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした量として、新たに6g/日未満と設定。

・この改定により食塩相当量の目標値が成人男性7.5g/日、成人女性6.5g/日となりました。

これは秋田県が掲げている2022年度の目標8gを下回る値となりより一層の減塩意識が必要になります。

## ○まずは塩分0.5g減らしてみよう

(食塩相当量0.5gの目安量)



・食塩



親指と人差し指でつまんだ量

・醤油



小さじ1/2杯(約3g)

・減塩醤油



小さじ1杯(約6g)

・味噌



大さじ1/2(約9g)

・ドレッシング(フレンチ)



大さじ1/2(約7g)

・ハム



1枚(約20g)

・はんぺん



1/4枚(約25g)

・うめぼし



1/4個(約5g)

・チーズ



1個(約18g)

・食パン



8枚切り1枚(約50g)

・カップラーメン



1/10杯(調理済み約35g)

・みたらし団子



1本(約50g)