

高血圧症や胃がんなど、生活習慣病予防のために「減塩」を心がけている方も多いでしょう。

かけ醤油を控えたり、ラーメンなどの麺類のスープを残すなど、塩分を取る量を減らすことが大事ですが、最近は減塩になっている食品が販売されていますので、上手に活用しましょう。

「減塩」食品には、さまざまな種類があります。食品には、「無塩」「減塩」「低塩」「塩分ひかえめ」「うす塩」などと表示されています。それぞれの表示の基準は次のとおりです。



- ・ **無塩** 食品100g中あたりのナトリウムが5mgに満たないこと。
- ・ **減塩** 対象となる食品のナトリウム量が、元の食品より120mg以上減少していること。
- ・ **低塩** 食品100gあたり、ナトリウム量が120mg以下であること。
このほかに、「塩分ひかえめ」「うす塩」も同じです。

ただし、減塩食品であっても、一回に取る分量や取る回数が多いと塩分をたくさん取ってしまうので食べ過ぎには注意しましょう。