

これからナスやキュウなどができるのでしょう  
りなど夏野菜がおいしいか。

季節になりますね。みな  
さんは何を作りますか。

そこで活用できるのが  
「栄養成分表示」です。  
さあ、みなさんのお手元

酢の物、油炒め、  
浅漬けでしょう  
か。私たちは料

県立看護大学 成人看護学講師 小林 綾子

## 栄養成分表示活用し減塩

理に味を付けたり、しん  
なりさせたりするために  
塩分が含まれた調味料を  
使います。料理に使う調  
味料の塩分量は計ること  
で知ることができます  
が、パンやかまぼこなど  
加工されている食品の塩  
分量はどのように知るこ

栄養成分表示は加工食品  
の包装に書かれている栄  
養情報です。みなさん  
も目にしたことはあると思  
います。この表示から加  
工食品に含まれる塩分量  
の目標値は、男性8g、

栄養成分表示 (1枚当たり)	
エネルギー	163Kcal
たんぱく質	4.9g
脂 質	2.6g
炭水化物	30.0g
ナトリウム	280mg

(食塩相当量 0.7g)

「食パン(6枚切り)」の  
栄養成分表示の例

女性7g、高血圧の治療  
をする人は6gです。新  
潟県民の一日の塩分摂取  
量は年々減ってはいます  
が10・2g(2015年  
県民健康・栄養実態調査  
結果)で、目標値より2  
〜3g多い状況です。た  
くさんの塩分を取ること  
は、高血圧や動脈硬  
化を促進するだけで  
なく、命にかかわる

食品を買う時に見る  
ところは「値段」「消費  
期限」などみなさん違  
うと思います。そこに  
「栄養表示」も加えてい  
ただき、塩分量を一日1  
gでも減らすことを意識  
した生活を心がけてみ  
ませんか。

病気である心筋梗塞や脳  
梗塞を引き起こします。  
そのためこのような病気  
の予防、進行防止に減塩  
が大切です。

栄養成分表示を見る時  
ません。