

適塩に心がけましょう

「2020年版日本人の食事摂取基準」では、**男性7.5g未満・女性6.5g未満を目標としている**
2014年(平成26年)山梨県県民栄養調査の食塩摂取量は平均で、男性11.5g 女性9.5gの摂取でした。
食塩の食品群別摂取量をみると、男女とも 少ない群に比べ多い群のほうが、
特にしょうゆや味噌などの調味料、漬物からの摂取が多いようです。

g/日
4.0

3.5

3.0

2.5

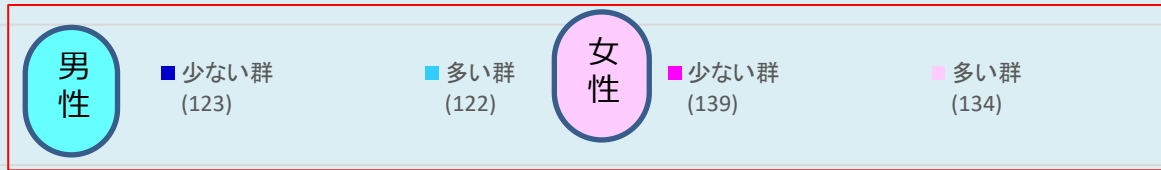
2.0

1.5

1.0

0.5

0.0



しょうゆ

味噌

塩

その他の調味料

漬物類

魚介（塩蔵等）

めん類

パン類

魚介（練り製品）

その他の食品

その他の調味料とは、顆粒風味調味料、めんつゆ、カレールー、ドレッシングなどです

公益社団法人山梨県栄養士会