

# 栄養ニュース

vol.16



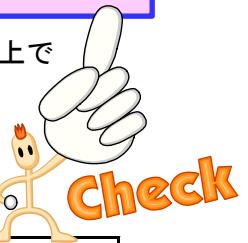
クリスマスイブには  
手作りケーキを  
提供しました!!



## 日本人の食事摂取基準が改定されます

※日本人の食事摂取基準…厚生労働大臣が定めるものとされ、国民の健康の保持、増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものである

注目したいのが1日の塩分摂取の目標値。



	旧	新
男性	9g未満	8g未満
女性	7.5g未満	7g未満

最近では減塩を心がけている方もいると思いますが、日本人の食塩摂取の目標量は次第に減っていますね。

## 塩分の多い食品・料理例

食品・料理	塩分の量
カップヌードル	5.1g
さば・みりん干し 半身 (200g)	7.4g
かけそば	5.0g
梅干し1個 (10g)	2g
竹輪 1本 (中サイズ 30g)	0.6g
食パン 1枚 6枚切り(60g)	0.8g
明太子 1/2腹(60g)	3.4g
高菜漬け 30g	1.8g

※塩分の摂り過ぎは高血圧をはじめ生活習慣病に関わってきますので注意しましょう。また、疾患により塩分摂取量が異なりますので注意してください。