



Eat Well, Live Well.



Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

Vol. 05 2019 Summer

企画・編集・発行 味の素株式会社

今回の
テーマ

食塩を減らしても、こんなにおいしい

これからの減塩食を考える

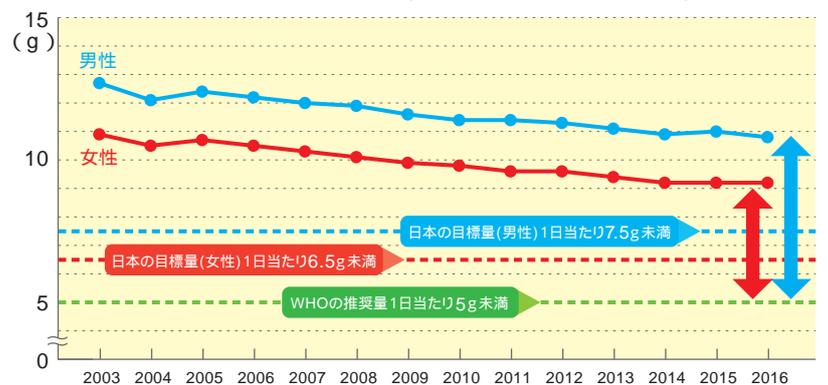
Contents

- 生活者への意識調査からみる減塩への取り組み実態
- うま味があれば低塩でも本当においしく食べられるのか？
- うま味を活用して喫食量を落とさない、臨床におけるうま味調味料活用事例

まだまだ高い日本人の食塩摂取量 WHO基準との乖離は成人男性で5g以上

日本人の成人1日当たりの食塩摂取量は、男女ともに減少傾向にあります。国が定める目標値からは未だ大きく乖離しています。WHO(世界保健機関)が成人の食塩摂取量として推奨しているのは1日当たり5g未満であり、日本人はその約2倍もの食塩を摂取しているのが実態です。2020年の食事摂取基準改定では、食塩相当量の目標量は男女ともに0.5g引き下げられ「1日7.5g未満と6.5g未満」になります。塩分摂取の制限が厳しくなる一方で、高齢者の低栄養にも注意が必要です。おいしく食べることは、栄養面はもちろん、QOL向上のためにも重要です。

食塩摂取量の年次推移(性別、成人1人1日当たり)



(厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」)

本テーマ

食塩摂取量の目標値の更なる引き下げに対し、
どのように提案すべきか考えます。



