



特定非営利活動法人

日本高血圧学会

一般のみなさま向けの情報

The Japanese Society of Hypertension

さあ、減塩！ ～減塩委員会から一般のみなさまへ～



ナトリウム量と食塩相当量の違い

食塩はナトリウム (Na) とクロール (塩素 : Cl) の化合物で、化学式ではNaClとなります。そのため、同じ量のナトリウムを食塩量に換算するとクロールの重さを加える必要があり、約2.5倍(表示には±20%の誤差が許されているので、実地には2.5倍すれば十分である)となります。また、健康増進法に基づく食品の栄養表示基準によれば、ナトリウムの表示単位は「mg」または「ミリグラム」とのことで、1000mg以上の場合は「g」または「グラム」でも可となっていますが、「mg」表示の場合には「g」に換算する必要があります。

$$\text{ナトリウム量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \div 1,000$$

$$\text{食塩量(g)} = \text{ナトリウム量(g)} \times 2.5$$

栄養成分表 1パック13枚(標準44g)当たり	
エネルギー	227 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	11.5 g
炭水化物	27.5 g
ナトリウム	239 mg

たとえば、このスナック菓子では：

ナトリウム量(g)は

$$239(\text{mg}) \div 1,000 = 0.239(\text{g})$$

食塩相当量(g)は

$$0.239(\text{g}) \times 2.5 \approx 0.6(\text{g})$$

でこの袋のお菓子を全部食べると0.6gの食塩摂取量になります。

1袋分(200g)あたりの栄養成分	
エネルギー	190kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	10.6g
炭水化物	16.0g
ナトリウム (食塩相当量)	4.2g (10.7g)

カップ麺のように食塩含有量が多い場合は「g」表示のことが多いようです。

また、最近では多くのカップ麺で食塩相当量の記載があり、食塩相当量の記載の必要性も認識されつつあるようです。

カップ麺の食塩含有量は商品によって大きな幅があります。

左の図は中でもかなり多いものですが、この10.7gは日本人の平均食塩摂取量と同じ値です。

つまり、このカップ麺は1個食べると、日本人の平均食塩摂取量になる訳ですから、これを食べると1日の食塩摂取量は非常に大きな値になることがわかります。