

質疑応答概要

質問

1日の食塩の摂取量の基準を教えてください。

回答

1日の食塩摂取量は、健康な人を対象としている厚生労働省の「日本人の食事摂取量2020年版」によると、1日当たり7.5g未満、成人女性は6.5g未満です。（高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防のための食塩相当量の量は男女とも6.0g/日未満）

質問

カップラーメンの表示に食塩相当量5gと表示されており、それを日々喫食していたら血圧が上がってしまったが、カップラーメンを食べないほうがよいのか。

回答

カップラーメンを毎日食べるのではなく、嗜好品として、たまに喫食することが良いと思います。また、スープは残すなど工夫して喫食すると摂取する塩分を減らすことができます。血圧を気にしているのであれば、パンや麺に比べて塩分量が少ないごはんを主食にすると良いと思われます。

質問

製造者等から自ら製造した食品のミネラルやビタミンなどの栄養成分の義務表示以外の成分について、市役所等に届出しているのか教えてください。届出をしている場合は、市役所に問い合わせれば教えてもらえるのか。

回答

製造者等が製造した食品の栄養成分については、市役所等に届出することとされていないため、義務表示以外の栄養成分について知りたい場合は、製造者等に直接問い合わせることで知ることができる場合があります。

消費者庁のホームページに、機能性表示食品の科学的根拠などに関する基本情報や、特定保健用食品許可（承認）品目一覧に、からだの生理学的機能などに影響を与える保健効能成分（関与成分）など公開されています。

質問

栄養成分表示の食塩相当量は、何を表しているか再度教えてください。

回答

「食塩相当量」とは、食品に含まれている「ナトリウム」をすべて食塩由来とみなした場合に相当する食塩の量を計算したものです。

食品中のナトリウムは食塩以外にも存在しているため、正確には食塩相当量は食塩の量と等しくありません。食品に含まれる食塩以外のナトリウムを含むものとして、うまみ成分であるグルタミン酸ナトリウム、加工食品等に使用されるリン酸ナトリウムや製麺時に使用するかんすいなどがあります。