

正しく理解して選ぼう！塩分表記

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」は意味が全く違います！！

「塩分控えめ」「うす塩」
塩分が**少ないもの**だけに表記できる

食品100g(ml)当り
「食塩相当量0.3g未満※」
のものに表記できます。
※ナトリウム120mg未満



1塩0.3g/



「塩味控えめ」「うす塩味」
塩分量に関係なく表記できる

「味覚」の表現であり、
食塩の含有量を表した
ものではないので、
塩分高めのものでも
表記できます。



言葉は似ているのに全然違う！意味を理解して選ばないと塩分をとり過ぎてしまいますね

「減塩」「食塩〇%カット(オフ)」とは？

醤油や味噌など、もともと
塩分が多い食品でよく目にします

対象品と比べ、
どれくらい塩分が
減らされているのか※
を表します。

※対象品と比較し、食品100g(ml)当りのナトリウム低減量120mg以上且つ25%以上
(みそは15%以上、醤油は20%以上)の低減差があるものに表記

一般食品(対象品)

比較

減塩食品



100ml当り
食塩14g

50%カット



100ml当り
食塩7g



減らされているとは言え、塩分はあります。
とり過ぎには注意が必要です！

「食塩不使用(無添加)」は必ずしも塩分無しではない！

「塩分(食塩)ゼロ」「無塩」

この表記は**塩分を含みません**※

※食品100g(ml)当りナトリウムが5mg未満(食塩相当量0.01g未満)含まれることはある。



「食塩不使用(無添加)」

この表記は食品をつくる時に**食塩を加えていない**場合
に示されるので、食材そのものに塩分が含まれる場合は、
塩分ゼロではありません。



食塩不使用でも塩分はあります！
成分は要チェックです