

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未滿***」
のものに表記できます。
※ナトリウム120mg未滿



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。

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！

*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

「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未滿(食塩相当量0.01g未滿)含まれることはある。

塩分ゼロ

栄養成分表示(麺100gあたり)
エネルギー… 355kcal
たんぱく質… 9.0g
脂質… 1.8g
炭水化物… 75.8g
食塩相当量… 0.0g

「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。**

食塩は入れずに
つくってます！

食塩
不使用

栄養成分表示 70g当たり (液汁を含む)
エネルギー… 48kcal
たんぱく質… 11.6g
脂質… 0.2g
炭水化物… 0.1g
ナトリウム… 62mg (食塩相当量… 0.2g)

食材は塩分を含む

食塩不使用でも塩分はあります！
成分は要チェックです