



ちょび塩お役立ちアイテム 「栄養成分表示」

食品を買う時に何を基準に選んでいますか。選ぶ基準はそれぞれ違うと思いますが、ぜひ選択の1つに食塩量を入れてみませんか。

ちょび塩を実践するためのポイントは、まず自分が摂っている食塩量を知ることです。栄養成分表示にはエネルギー以外に脂質や食塩量が載っています。平成26年3月に食品表示基準が制定され、「ナトリウム」から「食塩相当量」で表示されることに決まりましたが、まだナトリウムでの表示が多いため、ナトリウム量から食塩量を計算する方法をご紹介します。

食塩相当量＝ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000
※「食塩相当量 1g＝ナトリウム 400mg」と覚えておくと、目安が分かり便利です。

(例)

栄養成分表	
1袋(4g)当たり	
エネルギー	10kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.3 g
炭水化物	1.1 g
ナトリウム	660 mg
食塩相当量	1.7 g

①

①「100g当たり」で表示されている場合があるので注意しましょう。

☆1日食塩摂取量は男性8g、女性7g
食品の中にはかなり多いものもあります。注意しないとあっという間に食塩摂取量を超えてしまうので注意が必要です。

■食塩に関する栄養成分表示

うす塩味 塩味控えめ	「うす塩味」、「塩分控えめ」は、味覚に関する表現で、ナトリウムが少ないことを表現しているわけではありません。実際には通常の食品と食塩量が変わらなかったということもあるので要注意です。
食塩無添加	食品の加工段階で食塩を使用していないことを表示しているもので、食塩が含まれていないことを意味しているわけではありません。
無塩食品 減塩食品	最近はおいしい無塩食品や減塩食品が販売されていますが、食塩の代わりに塩化カリウムを使った食品もあります。腎疾患があり、カリウム制限がある人は注意が必要なため、主治医や管理栄養士、薬剤師に相談しましょう。

食塩に関する表示はいろいろありますが、基本は栄養成分表を見ることです。自分の味覚だけに頼らず、食品のパッケージに表示されている栄養成分表示を見ることを習慣にすることから始めましょう。

●ちょび塩クイズ

おやつ定番「和菓子」。ズバリ、塩分が一番多い和菓子はどれでしょう。
(答えは13ページに掲載)

- ① さくら餅 ② だら焼き ③ ごませんべい ④ みたらし団子

◆問い合わせ

健康増進課 健康づくり班
☎0820(73)5504

後期高齢者医療保険料の 年金天引き(特別徴収) 4月開始について

後期高齢者医療保険料は、原則として介護保険料が差し引かれている年金からの天引き(特別徴収)により納めていただくようになります。
次に該当する方は、4月に受けとる年金から保険料が天引きされます。

①すでに本年2月の年金で天引きされている方

②昨年10月2日までに後期高齢者医療保険の被保険者となり、年金の受給額が年18万円以上の方
(介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金受給額の2分の1を超えないとき)

※ただし、①②に該当していても、「国民年金」と「厚生年金」など複数の年金を受給している場合は、年金天引きとならない場合があります。

保険料は申請により年金天引きから口座振替での納付に変更することができます。この場合、税申告の際の社会保険料控除は、振替口座の口座名義人に適用されることになります。

ご希望の方は、金融機関で口座振替の手続きをした後、役場健康増進課医療保険班または各総合支所・出張所の窓口で納付方法変更の申請を行ってください。(納付状況により変更できない場合もあります。)

■問い合わせ

健康増進課 医療保険班
☎0820(73)5502