

食品パッケージの  
表示に注目!  
これって、どういう意味?

# Salt

一般的に“日本人は塩分を摂り過ぎ”と言われてい  
ます。高血圧や動脈硬化の原因ともなる塩分は、なるべ  
く摂取を抑えたいもの。そこで、『No Added Salt』  
や『Reduced Salt』などと表示された商品に、実  
際に塩分はどれ程含まれているか知っていますか?



## 『No Added Salt』と表示され た商品。この中に、塩分はどの 程度含まれている?

- ① 塩分は入っていない
- ② 塩分は少し入っている
- ③ 塩分はたっぷり入っているかもしれない



『No Added Salt』は『塩分無添加』という意味で、食品を加工  
する時に塩分を加えていないことを表します。したがって『塩分  
を含んでいない』という意味ではありません。というのも、加工  
するときに塩分を付け加えなくても、原材料本来の塩分が含まれ  
ているからです。この表示だけでは、原材料に含まれている塩分  
の量まではわかりません。実際の塩分含有量が気になる方は、栄  
養成分表示内の Sodium 欄を見て、実際どの程度含まれているの  
か確認するといいでしょ。ちなみに Sodium とは『ナトリウム』  
を指す言葉です。というわけで**正解は③**。

※食塩量の求め方: Sodium の量 (mg) × 2.5 ÷ 1000 = 食塩の量 (g)

【例】ある製品との比較



### Salt に関するその他の表示例



#### Reduced Salt

オリジナルの商品に比べ、25%以上塩  
分が減っていることを表す。オリジナ  
ル商品に多量の塩分が含まれてい  
れば、『Reduced』と表示されてい  
ても塩分が多く含まれている可能  
性がある。



#### Unsalted

日本語訳だと『無塩』となるが、オ  
ーストラリアの法律上、明確な定義  
は定められていないため、製造メー  
カーの任意表示の一つと考えられ  
る。



#### Less Salt

『製造メーカーが基準とする1回の使用  
量あたり、ナトリウム量が5mg以下』  
であることを表す。栄養成分表示に  
は、『Less Than 5 mg』と表示され  
ることが多い。