

# 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



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)



100ml当り  
食塩**14g**

比較

減塩食品

100ml当り  
食塩**7g**

50%カット



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。



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