

# 知らないと危険!! 塩分表記

塩分に配慮した食品には似たような表記がたくさんあります。意味を理解し、正しく選びましょう。

## 「塩分控えめ」と「塩味控えめ」は全く意味が違います!!

### 「塩分控えめ」「うす塩」

塩分が少ないものだけに表記できます。

食品 100g(ml) 当り  
「食塩相当量 0.3g 未満※」  
のものに表記できる。

※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ます。

「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る。



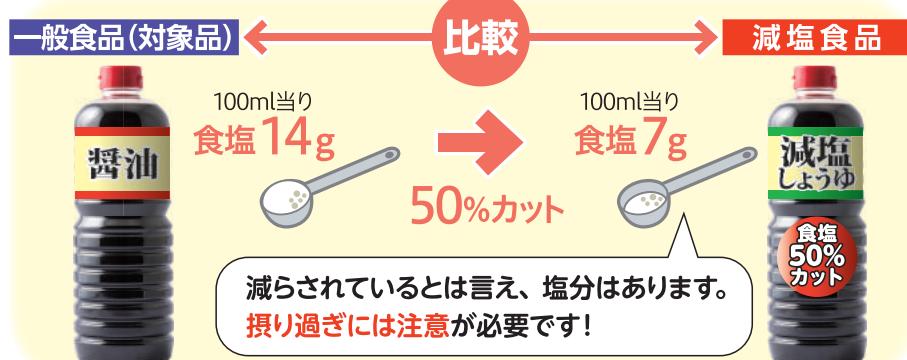
言葉は似ているのに全然違う! 意味を理解して選ばないと塩分を摂り過ぎてしましますね

## 「減塩」「食塩○%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



## 「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、食品を作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。



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)

食塩不使用でも塩分はあります!  
成分は要チェックです