

～くらしに役立つテスト教室～

気になる食品の塩分を測ってみよう！

塩分のとりすぎは、高血圧や心臓病をはじめとする万病のもとと言われて久しいですが、厚労省の1日当たりの塩分摂取推奨値「**成人男性 7.5g 未満、成人女性 6.5g 未満**」に比べ、実態（2019年）は「男性 10.9g、女性 9.3g」と推奨値を大幅にオーバーしています。

今回のテスト教室では、参加者自身が気になる食品や調味料を持ち寄り、自身でその塩分量を塩分計で実測し、それらの食品パッケージの食塩相当量と差がないかを調べました。

1. 塩分測定結果 (参加者10名の測定データより)

食品・調味料	単位	測定値 (g)	表示 (g)
味噌汁・自宅	180g 当たり	0.9~1.8	—
・講師宅	”	1.2	—
・N社朝用	”	1.8~1.9	2.0
N社松茸汁	”	1.7~1.8	1.6
醤油・こい口	大さじ 1杯	2.2~2.4	2.5
・うす口	”	2.5~2.6	2.8
・減塩	”	1.2~1.4	1.4
納豆のたれ	1袋 当たり	0.6~0.8	0.78
カップうどんのスープ	”	3.4~3.6	3.8
スポーツ飲料	500ml 当たり	0.3~0.5	0.5
自家製梅干	1個 (12g) 当たり	1.0~1.2	—

*表示の塩分量=食塩相当量

- ・味噌汁は減塩に気をつけている方の塩分量が 1.0g 以下と少ないのに対し、あまり気をつけていない方はその 2 倍と大差がでました。市販のインスタント品は 2g と多いことも確認できました。
- ・講師宅の味噌汁は 1.2g と低めでしたが、いりこダシを利かせてコクがあり、とても塩分ひかえめとは思えないものでした。
- ・カップうどんでは、スープだけで1食分 3.5g の塩分量を測定しましたが、表記にあるかやくの油揚げと麺の塩分量 (2.8g) を足すと、1食で 6g 以上となることを確認しました。

- ・他の食品についても、表示の食塩相当量と、今回の実習での測定値はほぼ合致していました。これによって、各メーカーの塩分表示は、ほぼ信頼できることがわかりました。
- ・家庭に塩分計がなくても、**食品成分表示から食事ごとの塩分量を、ある程度正確に計算できることがわかりました。**



2. 減塩のための工夫

① 食材購入時の留意点

- ・同じ食品では、食品表示を見て減塩品を選びましょう。

② 調理の仕方での工夫

- ・できるだけ新鮮な食材を使い、調味料に頼らず食材そのものの味を生かしましょう。
- ・味噌汁は手間でも、ダシを利かせ、具たくさんにしましょう。ダシを利かせると、さまざまな料理も調味料の使用量を減らせます。また、野菜を多く入れると、塩分を体外に排出する作用のあるカリウムが多くとれます。

③ 食べ方での留意点

- ・うどん、そば、ラーメンなどのつゆやスープは、塩分が多いので残しましょう。
- ・酸味(酢)や香り(ゆず、レモンなど)を利かせて、塩味の代わりにしましょう。
- ・塩味は、食材の一部や表面だけでも感じるのので、調味料をたっぷりかけるのではなく、少しだけたらし食べるようにしましょう。
- ・外食やインスタント食品は、塩分量が多い傾向があるので、できるだけ控えましょう。

減塩は時間をかけ、少しずつ薄味になれるよう辛抱強く取り組みましょう。 (文責 広報部)

相談室



SNSは 消費者トラブルの 温床?!

SNS をきっかけとした消費者トラブルの相談が増えています。

《事例1》

SNS の広告で電動アシスト自転車が1万円と安かったので注文し、代金をクレジットカードで決済したが、商品が届かない。事業者とは連絡がつかなくなった。どうしたらよいか。(50代 女性)

《事例2》

SNS の広告を見て初回500円的美容液を購入した。お試しのつもりだったが翌月2回目が届き定期購入とわかった。2回目は2個で1万5000円と高額だ。キャンセルしたい。(80代 女性)

《事例3》

SNS で知り合った相手からFXの取引を勧められた。海外のFX取引サイトに口座を作り送金した。利益が出たので信用し、次々に入金した。300万円の元手で約2000万円になった。出金しようとしたが出金するには600万円の税金を払うよう言われた。詐欺だろうか。(60代 女性)

《アドバイス》

事例1、2は広告をきっかけとしたトラブルです。

事例1は、事業者とは連絡が取れず、センターでは対応できないと伝えました。クレジットカード会社に連絡しカード番号を変更するとともに、相談してみるよう助言しました。事例2は定期購入のトラブルです。センターにて事業者のホームページを確認したところ、回数縛りのない定期コースであることや2回目以降の料金等の説明がありました。相談者は、そのような表示は見た覚えがないとのことで

したが、契約時の広告は確認できず、自身で事業者と交渉するとのことでした。SNSの広告は、消費者の閲覧内容等が反映されている場合が多く、ついアクセスしてしまいがちですが、商品が届かない、粗悪品が届いた等の相談が寄せられています。また、短期間だけ表示される広告も多く、トラブル発生後に相談者が閲覧した広告を確認するのは困難です。通販サイトにおかしな点はないか、実在する事業者か、購入条件や返品特約等を確認し、慎重に契約しましょう。また、画面を保存しておくようにしましょう。

事例3は、SNSで知り合った人から勧誘されたトラブルです。詐欺の可能性が高いと思われることを伝え、投資被害の相談を受けている弁護士のグループを案内しました。このような投資詐欺の他、出会い系サイトに誘導されたりマルチ商法を勧誘された等、様々な相談が寄せられています。SNSで知り合った相手は、悪質業者や詐欺業者かもしれません。相手の話をうのみにしないようにしましょう。

差し込みプラグやコードなどの異変に注意!

配線器具は正しく使用しないと、コードの損傷を招くことがあるほか、過大負荷による異常発熱でやけどを負ったり、場合によっては火災につながる可能性があります。定期的にコードなど配線器具の状態を確認し、使い方に注意して、事故の発生を防ぎましょう。

- 挟む、ねじる、ひっぱるなど、コードに無理な力を加えない。
- コードの改造や修理を行わない。
- 接続可能な最大消費電力を超えて、テーブルタップ等を使用しない。
- 消費電力の大きい機器は、取扱説明書等でテーブルタップなどの使用が禁止されていないか確認して使用する。
- テーブルタップやコンセントと、差し込みプラグの接続部分に水分が付着しないよう注意する。

東京くらしWEB(2021年12月3日)

《消費生活センター 今後のイベント予定》

「衣服のシミ抜きを学んでやってみよう!」……**満員御礼**

12/7(水)午前10時~正午 町田市民フォーラム3階 テスト室

「値上げラッシュ!家計管理の方法と工夫を学ぼう!」……**12/11 まで申し込み受付中**

12/16(金)午前10時~正午 町田市民フォーラム4階 第2学習室

【お申込み先】町田市イベントダイヤル 042-724-5656

【お問合せ先】町田市消費生活センター 042-725-8805