

摂りすぎは生活習慣病の原因に！

～健康のために目標としたい摂取量～

*日本人の食事摂取基準（2025年版）より

年 齢	食塩量 (g) *		砂糖量 (g)
	男 性	女 性	男性・女性とも
1～2歳	3.0 未満	2.5 未満	5以下
3～5歳	3.5 未満	3.5 未満	10以下
6～7歳	4.5 未満	4.5 未満	15以下
8～9歳	5.0 未満	5.0 未満	15～20 以下
10～11歳	6.0 未満	6.0 未満	20以下
12～14歳	7.0 未満	6.5 未満	20以下
15～17歳	7.5 未満	6.5 未満	20以下
18歳以上	7.5 未満	6.5 未満	20以下
高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための目標量	6.0 未満		
下記のいずれかに該当する場合の砂糖量			10以下
<ul style="list-style-type: none"> ・ 太り気味 (BMI 25 以上) ・ 血糖値が高い 糖尿病・HbA1c 6.5 以上 空腹時血糖 126 mg/dl 以上 糖尿病の薬を飲んでいる ・ 脂質の値が高い 悪玉コレステロール 140 mg/dl 以上 中性脂肪 300 mg/dl 以上 脂質異常症の薬を飲んでいる 			

計量スプーンの小さじ1杯分の食塩は**およそ6g**です。



計量スプーンの大さじ1杯分の砂糖は**およそ10g**です。

【参 考】

<p>カップ麺の食塩量</p>  <p>5.5g</p>	<p>一口チョコレートの砂糖量 (3個：15g)</p>  <p>6g</p>	<p>炭酸飲料の砂糖量 (500ml1本)</p>  <p>60g</p>
---	--	--