



すこしお検定【初級編】



No.	問 題	○か×で 回答
1	「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」という意味である	
2	私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている	
3	しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない	
4	塩の賞味期限は5年である	
5	塩あめは熱中症予防に有効である	
6	そばとうどんでは、そばに含まれる塩分の方が多い	
7	白飯と食パンでは、白飯に含まれる塩分の方が多い	
8	ウスターソースととんかつソースでは、ウスターソースに含まれる塩分の方が多い	
9	和食と洋食では、洋食に含まれる塩分の方が多い	
10	調味酢とラー油では、酢に含まれる塩分の方が多い	

正解した問題数 _____



答え すこしお検定【初級編】



1. 答え ○
「すこしお」とは 2015 年に開始した、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。
2. 答え ○
日本人は調味料からおよそ 7 割の塩分をとっていることがわかっています。
調味料（香辛料含む）以下の順番は、穀類→魚介類→野菜類→肉類です。
3. 答え ×
食パン・麺・酢・チョコレートなど、しょっぱいと感じなくても塩分は含まれています。「しょっぱくないから」「薄味だから」といっても「塩分を摂取していない」というわけではありません。
4. 答え ×
塩は時間の経過による品質の変化が極めて少ない食品ですので、賞味期限を設定していません。食品衛生法や JAS 法においても、塩は賞味期限と保存方法の表示を省略できる食品に分類されています。
5. 答え ○
熱中症予防に塩あめは有効ですが、名前にあるように「塩分」が含まれています。商品によりますが、1 個あたり 0.1～0.2 g で 5～10 個食べてしまうと 1 g の塩分を摂ってしまうことになります。要注意です！水分補給も忘れずに！また塩あめには「砂糖」も含まれていますので、歯ミガキでお口の健康も守りましょう。
6. 答え ×
うどん一玉 1.4 g、そば一束 0.3 g でうどんの方が多く含まれています。減塩のポイントは「たっぷりのお湯で茹でる」こと。大きい鍋でたっぷりのお湯で茹でるとお湯に塩分が溶け出るので効果的です。ちなみに東京のそば店のつゆの標準塩分量は、かけつゆ（300ml）4.2～4.4g、つけつゆ（90ml）は 2.7～2.9 g でかけつゆの方の含有塩分量が多いです。ざるそばのようにつゆにつけて食べることでさらに減塩となることがわかります。そしてそばつゆは飲まないのが基本中の基本です。
7. 答え ×
白飯には塩分が含まれていません。ごはんのお供を塩分控えめにすると効果的です。一方、食パンの塩分は 6 枚切りで 1 枚あたり 0.7 g です。
8. 答え ○
とんかつソースの原材料は野菜が多く、塩分は少なめです。
9. 答え ×
和食は醤油や味噌などの調味料を多く使っているので、和食を食べる割合が多い人ほど塩分摂取量が増えてしまいます。洋食でも食塩は重要な調味料ですが、味付けに香辛料やハーブなどを使うことが多いため、和食と比べると塩分摂取量は控えめです。
10. 答え ○
調味酢大さじ 1 杯は 0.7 g 程度の塩分量となります。一方、ラー油の他にごま油・サラダ油・オリーブオイルなどに塩分は含まれていません。上手に使いましょう。



すこしお検定【中級編】



No.	問 題	○か×で 回答
1	医療福祉生協では1日あたりの塩分摂取量の目標を8グラムとしている	
2	食品表示にある「ナトリウム」と「食塩相当量」は同じ意味(量)である	
3	「世界で一番、ミネラル成分が多い塩」は日本の宮古島でつくられている	
4	日本国内で製造されている塩の量はおよそ30%である	
5	元気のない金魚の水槽に塩を入れると、金魚が元気になる	
6	調味料の量を控えることは減塩につながる	
7	ハムやソーセージは沸騰したお湯で茹でると塩抜きができる	
8	60～70 歳になると、特に塩味に鈍くなる	
9	だし入りみそは、塩分が多い	
10	人は「塩」がないと生きていけない	

正解した問題数 _____



答え すこしお検定【中級編】



1. 答え ×

医療福祉生協連では一日 6 グラム未満の塩分摂取を目標に掲げています。

2. 答え ×

ナトリウム (Na) と食塩相当量は異なります。ナトリウムから食塩相当量を算出するための計算式は、ナトリウム (mg) $\times 2.54 \div 1000 =$ 食塩相当量 (g) です。

(例) ナトリウム 1,000mg の場合 $\rightarrow 1,000 \times 2.54 \div 1000 = 2.54$ g (食塩相当量)

ナトリウム 500 mg の場合 $\rightarrow 500 \times 2.54 \div 1000 = 1.27$ g (食塩相当量)

3. 答え ○

2000 年に「世界で一番、含有するミネラル成分の種類が多い塩」として「宮古島の雪塩」がギネスブックから世界一に認定されました。

4. 答え ×

日本国内で製造されている塩は 92 万 8000 トンで海外からの輸入が 712 万 9000 トンです。国内で製造している塩の量は約 13% で、ほとんどが海外からの輸入です。塩を購入したら、原材料名を見てみましょう。メキシコとオーストラリアが主な輸入先です。

5. 答え ○

塩に含まれるミネラルが補給されることで、弱っていた免疫力が高まり元気になるのだそうです。

(注) むやみに入れるのは控え、正しい方法で行ってください。

6. 答え ○

日本人の塩分摂取は 7 割が調味料から摂取しています。

7. 答え ○

細かくカットして茹でるとさらに塩分が抜けます。

8. 答え ○

味覚には、塩味、甘味、酸味、苦味、うま味の 5 つの基本味があります。だいたい 60～70 歳くらいから全般的に味覚が鈍くなり、とくに著しく塩味に対して起こります。塩味の次に鈍くなるのは甘味や酸味で、苦味はあまり大きな変化がないようです。

9. 答え ○

塩分だけでなく添加物も多く含まれています。

10. 答え ○

塩は体内で塩化物イオン（胃の食べ物を消化および殺菌する）とナトリウムイオン（食べ物から得た栄養を吸収する）の状態で存在し、人間の体に大切な働きをしています。ちなみに体内の塩分量は大人で体重の 0.3～0.4%、子供では約 0.2%といわれています。例えば、体重 60kg の成人の場合は、体内の塩分量は約 200g 程度ということになります。血液中には塩がとけているので、点滴が必要となった場合に生理食塩水が使われるのはこのためです。また塩分は骨にも含まれており、血液中の塩分がなくなると溶け出して塩分を補ったりする働きもあります。



すこしお検定【上級編】



No.	問 題	○か×で 回答
1	朝食メニューとして定番の「ハムエッグトースト+スープ+サラダ」の塩分量は 2 グラムより少ない	
2	食品表示で「ナトリウム1グラム」は「食塩相当量およそ 2.5 グラム」である	
3	濃口(こいくち)しょうゆと薄口(うすくち)しょうゆの違いは塩分濃度の濃い・薄いである	
4	誰でも減塩しお(ナトリウムの代わりに塩化カリウムを一定量使用したもの)を使用してよい	
5	日本人が一番多く使う調味料は「しょうゆ」である	
6	ストレスを抱えるとしょっぱいものが食べなくなる	
7	下記の調味料を塩分の多い順に並べてください(大さじ 1 杯で比較) ① ケチャップ ②コンソメ ③マヨネーズ ④食塩 ⑤ポン酢 ⑥しょうゆ ⑦みそ ⑧ウスターソース ⑨粉チーズ ⑩塩こうじ 回答:(塩分の多い順) → → → → → → → → →	
8	ナトリウムを排出する作用があるカリウムを多く含むものはどれですか?(複数選択可) ① 落花生 ②ほうれん草 ③ブロッコリー ④アボカド ⑤大豆 ⑥バナナ 回答:_____	
9	塩分をとりすぎると、どんな症状がでると思いますか? 回答:_____	
10	毎月 17 日は何の日でしょうか? 回答:_____	

正解した問題数 _____



答え すこしお検定【上級編】



1. 答え ×
 ハムエッグトーストだけで2グラム。スープ1.5、サラダにドレッシングをかけると朝食だけで4～5グラムの塩分をとることになります。
2. 答え ○
 ナトリウムから食塩相当量を算出するための計算式は、ナトリウム (mg) ×2.54÷1000＝食塩相当量 (g) です。(※1 g＝1,000 mg)
3. 答え ×
 塩分濃度ではなく、しょうゆ自体の色を表しています。名前の印象にだまされないようにしましょう。
4. 答え ×
 減塩しおはカリウムが多く含まれているので、腎臓が悪い人には禁忌です。尿をつくる腎臓に負担がかかってしまいますので注意しましょう。
5. 答え ○
 しょうゆ→味噌→塩→ソース→マヨネーズの順番です。
6. 答え ○
 ストレスを抱えると副腎の機能が弱ってしょっぱいものが食べたくなります。またミネラルやビタミン不足の時もしょっぱいものが食べたくなります。ちなみに甘いものが食べたくなる時は疲れやタンパク質不足が考えられます。
7. 答え 4→2→6→10→7→8→5→1→3→9

順位	塩分の多い順 No.	調味料名	大さじ1あたりの 塩分量 (g)
1位	4	食塩	17.8
2位	2	コンソメ	3.8
3位	6	しょうゆ	3.0
4位	10	塩こうじ	2.3
5位	7	みそ	2.2
6位	8	ウスターソース	1.5
7位	5	ポン酢	1.2
8位	1	ケチャップ	0.5
9位	3	マヨネーズ	0.3
10位	9	粉チーズ	0.2

しょうゆは薄口・濃口・減塩などの種類で塩分量が異なります。
 メーカーにより多少の違いはあります。

8. 答え 全部
9. 答え 血圧の上昇、浮腫みなど
 脳卒中や高血圧・動脈硬化・心肥大・心不全・虚血症心疾患・腎障害など、命に関わる病気につながりかねません。また糖尿病やメタボリックシンドロームの人は、塩分による影響を受けやすくなります。
10. 答え 減塩の日
 日本高血圧学会によって制定されました。