



～塩分を摂りすぎていませんか？～

平成18年度国民栄養調査では、20歳以上の1日当りの塩分摂取量は11.2gという結果がでました。基準は10g以下ですが、高血圧や腎合併症の方は6g未満（高血圧治療ガイドライン）といわれています。日常使用する調味料・食品の塩分を紹介します。生活習慣病の予防や重症化を防ぐために是非参考にしてください。

塩分目安表

食品別 1回分	量	塩 (g)	私は	食品別 1回分	量	塩 (g)	私は
しょうゆ	大さじ 1	3.0		みそ汁 (汁を含む)	1 わん	1.2～1.5	
みそ	大さじ 1	2.4		うどん汁	1 丼	4～6	
ポン酢	大さじ 1	1.3		食パン	6 枚きれ 1 枚60g	0.8	
マヨネーズ	大さじ 1	0.3		五目ラーメン	1 人前	8.1	
のり佃煮	大さじ 1	1.2		カツ丼	1 人前	4.5	
市販たくあん	20g (2 切れ)	0.9		にぎり寿司 つけしょうゆ2.7g	1 人前	5.9	
市販 梅干し	大 1 個 (正味10g)	2.2		カレーライス	1 人前	4.3	

市販の食品には成分の表示で「ナトリウム〇〇mg」と表示されています。
ナトリウムmgを塩分gになおす計算方法は以下の通りです。
 $\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分 (g)}$

知って得する 消費者情報⑰

「名義貸し」は絶対にやめましょう！

名義貸しとは、契約上他人に自分の名前を貸すことです。消費者金融、クレジット、携帯電話などでの「名義貸し」があります。友人や知人に頼まれて、または、割のいいアルバイトとして契約書に気軽に名前を書き、思わぬ請求を受けることがあります。

●被害にあわないために

「いいアルバイトがある」「名前だけ貸して」「絶対に迷惑はかけない」という言葉信じ、名前を貸すことは絶対にやめましょう。自分は名義を貸しただけと思っていても、あくまでも契約上の支払い義務は、契約名義人が負うことになります。「名義を貸しただけ」という言い訳は通用しません。

さらに、名義を貸した携帯電話や銀行口座、カードが違法行為に使われていた場合、契約者本人が違法行為に加担したとして、法的責任を問われるおそれもあります。

どんなに信頼している人でも「名前を貸してほしい」と頼まれたら、はっきり断りましょう。

■問い合わせ先■

茨城県消費生活センター

☎029-225-6445

常陸大宮市消費生活センター（本庁商工観光課内）

☎52-2185（直通）

