

101-122

問題文

40歳女性。血圧が高めであるため、1日に摂取する食塩相当量を、食事摂取基準(2015年度版)の目標量(男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満)に抑えるように気をつけている。

ある日、外出していたため朝食のおにぎりと昼食の弁当を購入した。成分表示を見ると、おにぎりには「食塩相当量1.4g」、弁当には「ナトリウム1,100mg」との記載があった。

この日の夕食は食塩相当量として何g未満にする必要があるか。最も近い値を1つ選べ。ただし、Na及びClの原子量を23及び35.5とし、3食以外は食塩の摂取はないものとする。

1. 6.3
2. 5.3
3. 3.8
4. 2.8
5. 1.6
6. 0.65

解答

4

解説

おにぎりの食塩量は 1.4 g です。すぐにわからないのが、弁当の「ナトリウム 1100 mg」です。以下、ナトリウム 1100 mg が食塩量としてどうなるのかを考えます。

食塩とは、 NaCl のことです。 NaCl の分子量は $23 + 35.5 = 58.5$ です。食塩中に、Na は、 $23/58.5$ 存在します。逆に言うと、Na が $x(\text{g})$ 存在すれば食塩で言うと、 $x \times (58.5/23)$ g 分である、ということです。

選択肢から、結構大雑把な計算でいいので、 $58.5/23 \approx 2.5$ と近似して考えます。すると、Na が 1100 mg $= 1.1 \text{ g}$ あると、食塩は、 $1.1 \times 2.5 = 2.75 \text{ g}$ です。おにぎりと合わせると、 $1.4 + 2.75 = 4.15 \text{ g}$ です。よって、摂取できるのは残り大体 2.8 g です。(7.0 - 4.15 = 2.85 より。)

以上より、**正解は 4** です。