

# 栄養便り

## 減塩のおはなし

「たかが減塩!! されど減塩!!」



Vol. 05

2017年10月発行

### 日本人の食塩摂取量 (2014年)

男性 10.9 g  
女性 9.2 g



### - どうして、減塩にする必要があるの？

食塩は**高血圧**に強く関係しており、塩分の摂取量が多いと血圧は上がります。血圧が上がると**脳卒中**や**心臓病**の危険性を高めます。また、塩分の摂りすぎは、**腎結石**や**骨粗しょう症**、**胃がん**などの病気にも関係しています。  
したがって、食塩減らすことは、健康を維持する為には欠かせないことといえます。



### - 塩分は1日にどの程度減らすといいの？

1日の塩分摂取量については、以前は10gと設定されていましたが、現在日本では**高血圧の人は6g未満**、一般の**男性で8g未満**、**女性は7g未満**が推奨されています。

日本人の摂取量は上記のとおり以前よりは減少傾向にありますが、世界的にみればまだ多い状況です。

### ■ あなたの食生活の塩分チェック

\* 次の10項目のうち、当てはまるものはありますか

- ① みそ汁やスープを1日2回以上は飲む
- ② ハム・ウインナーなどの加工品や練製品が好き
- ③ ご飯の友、漬物・梅干・佃煮など常に常備している
- ④ 外食することが多い、または、外食が好き
- ⑤ ご飯よりおかずの方が食べる量が多い
- ⑥ 市販のお惣菜や、インスタント食品をよく利用する
- ⑦ うどん・ラーメンなど麺類のスープは半分以上飲む
- ⑧ すしや丼ものが好き
- ⑨ 魚の干物や、明太子などの塩蔵品をよく食べる
- ⑩ せんべいやスナック菓子をよく食べる

\* ひとつでも当てはまるものがある方は、**要注意!**  
ご自身の食生活を見直し減塩生活をしてみましょう



### - 具格的にはどんな事に気を付けたらいいの？

- ◆ 旬の食材など素材の味を活かすこと、素材がおいしいと濃い味付けにする必要がありません。
- ◆ 香辛料や酸味を利用したり、香味野菜でうまみ引き出すこと。塩分が少なくても十分おいしくいただけます。
- ◆ 調味料は塩分の少ないものを利用したり、かけるより、つけて食べるように心がけましょう。
- ◆ 食品や調味料に含まれる塩分量を知り、加工食品は控えましょう。
- ◆ 野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内のナトリウム体外に排泄しやすくするので、積極的に摂りましょう。

(ただし熱を加え過ぎると損なわれてしまいます。また腎機能が低下した方は摂り過ぎに注意してください)



### ■ 加工食品の見えない塩分量

食品	目分量	食塩量(g)	食品	目分量	食塩量(g)
食パン	6枚切り1枚 60g	0.8	スライスチーズ	1枚 18g	0.5
ゆでうどん	1玉 200g	0.7	ロースハム	1枚 20g	0.5
かまぼこ	1.5cm2切 40g	1	梅干	中1個 13g	2.9
焼ちくわ	1本 30g	0.6	たくあん	3切 30g	1.3
ウインナー	1本 20g	0.4	即席みそ汁	1袋20g	1.9