

## 食塩摂取量を見直してみよう -1

日本人の食塩摂取量は年々減少傾向にはありますが、1日の平均摂取量は目標量を超えており、過剰摂取の影響による生活習慣病の発症や重症化を予防する必要があります。

日々の食生活を振り返り、食塩の摂取量を見直してみましよう。

### <内容>

- ◆日本人の食塩摂取量の現状
- ◆食塩の過剰摂取による影響
- ◆家庭で無理なくできる減塩のコツ

## ◆日本人の食塩摂取量の現状

令和元年（2019年）「国民健康・栄養調査」での1日の食塩摂取量の平均値は10.1gです。一方で、目標とする食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満とされており、男女ともに現状の食塩摂取量は目標よりも多いことがわかります。

食塩相当量の目標量 18~75歳	
男性：7.5 未満 (g/日)	女性：6.5 未満 (g/日)



ただし、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防を目的とした場合は1日6g未満が目標とされています（日本人の食事摂取基準 2020年版）

### ★ナトリウムと食塩相当量

“ナトリウム”は、塩化ナトリウム（調味料として使う塩＝食塩）として食品中に含まれます。『食塩相当量』という言葉はあまり聞き慣れないかもしれませんが、食品の加工等で添加する食塩や食品そのものに含まれる“ナトリウム”を合わせた数値のことです。“塩分”のほうが馴染みがあるかもしれませんが、正しくは『食塩相当量』といます。

## ◆食塩の過剰摂取による影響

食塩を摂り過ぎる→血液中のナトリウム濃度が高くなる→ナトリウム濃度を下げると体内に水分を多くため込む⇒その結果、血液量が増えることにつながり、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり、高血圧となります。高血圧は脳心血管病（脳卒中および心疾患）の最大の危険因子といわれています。

※血圧とは文字通り、「血管内の圧力」を指し、主に心臓の収縮で送り出された血液によって生じます。

正常血圧	高血圧（診察室血圧での値）
120/80mmHg 未満	140/90 mmHg 以上

高血圧治療ガイドライン  
2019より

正常な血圧の維持には食塩の過剰摂取を避け、野菜や果物などを積極的に摂取し、肉類を控える食事により、有効な効果が得られます。肥満の予防や運動、節酒、禁煙など生活習慣も見直しましょう。

## ★減塩でどのくらい血圧を下げる効果が期待できるでしょうか??

1日あたり1gの減塩⇒収縮期血圧（上の血圧）が約1mmHg低下する可能性が示されています。（日本人の食事摂取基準 2020年版）  
血圧を下げるためには、日々の減塩を継続することが大切です。

### ◆家庭で無理なくできる減塩のコツ

#### <調理での減塩のコツ>

#### 1. 素材そのものの美味しさを活かす。

新鮮な旬の野菜などを使用する。食材の持ち味を活かすことで、薄味の調理につながります。

#### 2. 酸味や香りを効かせる。



レモンや酢、こしょうやからし、しょうが、唐辛子などの香辛料、大葉、にんにくなどの香りのする野菜を料理のアクセントに使用しましょう。

#### 3. 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける。

#### 4. 汁物は出汁を効かせて薄味にする、あるいは味の濃さは変えずに汁の量を減らす。

具たくさんにしたり、食べる頻度を減らしてみましよう。



#### 5. 味付けにメリハリをつける。

全ての料理をうす味にするのではなく、しっかりとした味付けとうす味を組み合わせましよう。

#### 6. 目に見えない食塩に注意する。

かまぼこなどの練り製品やハムなどの加工食品は食塩が多くなりがちです。

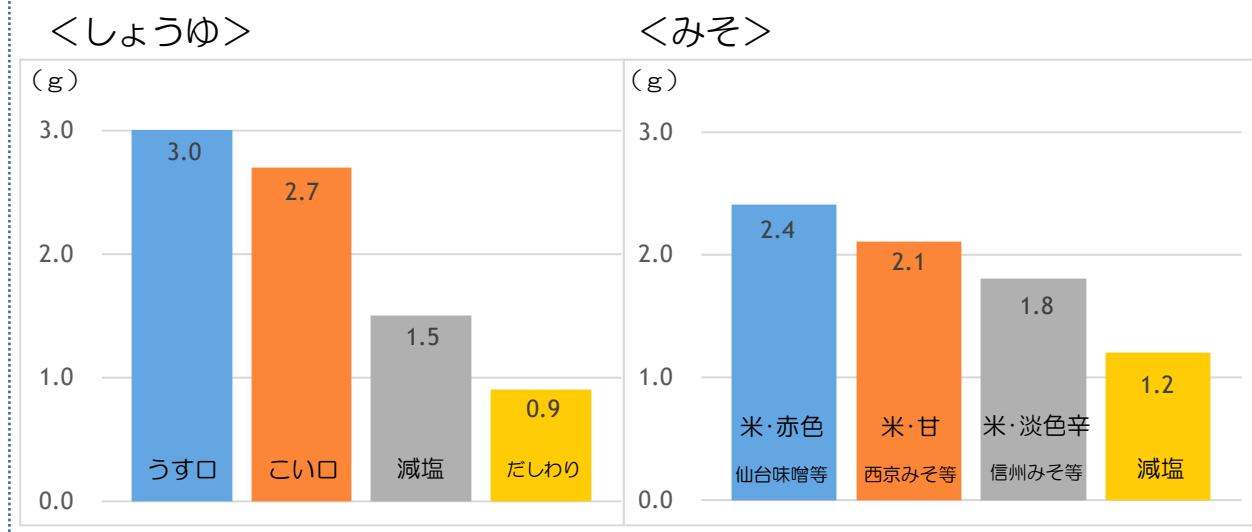


#### 7. 調味料は、目分量ではなく計量スプーンで計り、減塩の調味料や製品を活用する。

ケチャップ（大さじ1杯あたり食塩0.6g）やマヨネーズ（大さじ1杯あたり食塩0.2g）などは食塩が少なく上手に利用すると減塩に繋がります。使用する調味料は、計量スプーンで計ると食塩量が把握しやすくなります。

日本人がよく使用する調味料のうち、しょうゆとみその種類による食塩相当量の違いをみてみましょう。

★大さじ1杯あたりの食塩相当量 ※大さじ1杯=小さじ3杯



### <食卓での減塩のコツ>

#### 1. 習慣的に醤油やソースをかけない。

かける前にまず食べてみて味をみましょう。

#### 2. 調味料を卓上に置かない。

#### 3. 醤油やソースは直接「かける」ではなく、

別の皿にとって少量「つける」。

減塩のコツを意識しながら、無理なく美味しく続けられる方法を見つけてみましょう。料理そのものを減塩しても、量をたくさん食べることで食塩の摂り過ぎにつながるので、食べ過ぎにも注意が必要です。

管理栄養士 石田 彩華

### <参考>

- ・ 日本人の食事摂取基準 2020 年版（第一出版株式会社）
- ・ 八訂食品成分表 2021（女子栄養大学出版部）
- ・ 厚生労働省ホームページ 令和元年（2019）「国民・健康栄養調査」食塩摂取量の状況、「外食、持ち帰りの弁当・総菜、配食サービス、健康食品の利用状況」
- ・ 厚生労働省ホームページ 生活習慣病予防のための健康情報サイト（e-ヘルスネット）
- ・ 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019