

エッセン

EsSEN

No.164 2022.11.26

食塩摂取量を見直してみよう -2

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ょう。

<内容>


◆主食に含まれる食塩量

◆外食や弁当・惣菜を利用するときの減塩のコツ

◆主食に含まれる食塩量


ご飯は味がつかなければ食塩相当量0 gです。意外にもパンは食塩を含みます。麺類は食塩を含む物が多く、特に乾麺に多いですが、茹でることによって食塩量が少なくなります。

★主食の食塩相当量

ご飯 ……0 g 


コンビニのおにぎりは具が混ぜ込んであるものは食塩多め（約 1.5~2 g/個）、塩むすびはその半分くらいの食塩量です（約 0.8 g/個）。


ロールパン 1 個（30 g） ……0.4 g 


食パン 6 枚切り 1 枚（60 g） ……0.7 g 
バター（4 g → 食塩 0.1 g）をつけることさらに食塩が加わります。

ゆで中華めん（200 g = 生めんでは約 100 g） ……0.4 g

★乾麺を使用した場合の食塩相当量（1 人前は約 100 g）

そば  乾麺 100 g あたりの食塩相当量：2.2 g
↓ 茹でると…
茹でた麺 約 260 g：食塩相当量：0.3 g -1.9 g

そうめん  乾麺 100 g あたりの食塩相当量：3.8 g
↓ 茹でると…
茹でた麺 約 270 g：食塩相当量：0.5 g -3.3 g

うどん  乾麺 100 g あたりの食塩相当量：4.3 g
↓ 茹でると…
茹でた麺 約 250 g：食塩相当量：1.3 g -3.0 g

◆外食や弁当・惣菜を利用するときの減塩のコツ

令和元年（2019）「国民・健康栄養調査」によると、外食を週1回以上利用している者の割合は、男性4割強、女性3割弱で、若い世代ほどその割合が高くなっています。また、持ち帰りの弁当・惣菜を週1回以上利用している者の割合は、男性5割弱、女性4割強であり20～50歳代でその割合が高くなっています。

外食や市販弁当・惣菜は、どちらも家庭料理に比べて食塩が多めとなっています。なにを選択するか、どう残すか、食塩摂取量を減らすコツを身につけましょう。

<麺類> 麺類を食べるときは、麺そのものの食塩量の他に、つけ汁やスープの食塩がさらに加わるので食塩摂取量が多くなりがちです。減塩のためには、汁やスープを残すことをおすすめします。

<丼物> ご飯に汁がしみ込むので、食塩摂取量の調整には汁がしみ込んだご飯を残しましょう。つゆを多めにする「つゆだく」にすると食塩がさらに多くなるので注意が必要です。



<市販弁当> 添付されている醤油、ソースなどの調味料は使い切らず、味を見て必要な分だけ使用するようにしましょう。

パッケージには栄養成分表示があります。

例：マカロニグラタン



栄養成分表示（1食あたり）

エネルギー：416kcal

たんぱく質：22.5g

脂質：21.0g

炭水化物：37.6g

食塩相当量：1.9g

食塩相当量の値を確認しましょう！

＜定食＞ 和食、中国料理の定食は、塩やしょうゆ、みそなど調味料を多用するため、洋風よりも食塩が多くなります。みそ汁やスープを残すと約 1～1.5 g 食塩を減らすことができます。

少量でも食塩の多い梅干しや漬物、佃煮は残すと減塩につながります。



★漬物類の食塩相当量 参考文献：第5版 塩分早わかり

種類	容量	食塩	種類	容量	食塩
梅干し	1個 13g	1.8g	カリカリ梅	1個 12g	0.9g
奈良漬	5切れ 30g	1.4g	たくあん	5切れ 30g	1.0g
ぬか漬胡瓜	5切れ 30g	1.6g	ぬか漬茄子	6切れ 30g	0.8g
キムチ胡瓜	30g	0.9g	キムチ白菜	30g	0.9g
昆布佃煮	5g	0.4g	のり佃煮	15g	0.9g
野沢菜	30g	0.5g	福神漬	15g	0.8g
紅しょうが	4g	0.3g	甘酢しょうが	5g	0.2g

他にも…

・天つゆは、衣にしみるほどつけず、さっとくぐらせる程度にしましょう。



・酒のつまみは、味の濃いものが多くなるので練り製品や干物などは少量にし、野菜料理は味をつけなくても食べられる生野菜を積極的に選択しましょう。



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」、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
- ・ 第5版 塩分早わかり（女子栄養大学出版部）