

塩竈市立病院

栄養だより

～「みんなで塩ECO！」
減塩のすすめ～



1.2月号

行事食予定

【1月】
1月1日 元旦



【2月】
2月3日 節分



厚生労働省は、生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、健康な日本人の食塩摂取の目標量を、1日男性8g未満から7.5g未満、女性7g未満から6.5g未満に引き下げました。（日本人の食事摂取基準2020）

2005年に1日男性10g未満、女性8g未満だった食塩摂取の目標量は段階的に引き下げられており、減塩の重要性が伺われます。今回は、食塩のとり過ぎが体及ぼす影響や減塩方法を知り、「みんなで塩ECO！」減塩をしていきましょう。

食塩摂取の目標量の考え方

WHO（世界保健機構）が示す体に最低限必要なナトリウム量は1日200～500mg、食塩に換算すると0.5～1.27gと、ほんの少しの食塩があれば生命活動の維持ができ、不足はほぼないと考えられています。同じくWHOが示す食塩摂取の推奨量は5g未満/日と、健康な日本人の目標量（1日男性7.5g未満、女性6.5g未満）、高血圧の予防や治療のための目標量（1日6g未満）よりも少なくなっています。これは、日本が世界的にみても塩分摂取量の多い国である事を考えると、食塩摂取の目標量は「この位は摂取

しても大丈夫」ではなく、「目標量を引き下げたいが、取り組み易いよう
少し多めに設定している」と考えるのが妥当でしょう。また、現在血
圧が高くはない人についても、高血圧症の発症リスクを考えると、食塩摂
取量は6g未満が望ましい事を理解しましょう。

食塩のとり過ぎが体に及ぼす影響



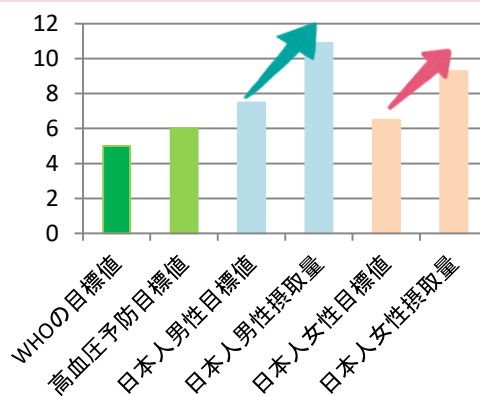
食塩といえば「高血圧」。高血圧を完全に予防できたとすれば、年間
10万人以上の方が死亡せずにすむと推計されています。また、最近では、
食塩は高血圧の影響を除外しても、心臓や血管に悪い影響を及ぼしてい
る事がわかってきました。つまり「**食塩そのものの悪影響**」です。

食塩の過剰摂取は、心血管疾患や脳卒中など循環器疾患の他、腎臓病
腎結石、骨粗鬆症、胃癌などに関与していると考えられています。

「骨粗鬆症？骨と関係あるの？」と意外に思われるかもしれませんが、
食塩を多く摂ると尿中にカルシウムが多く排泄されます。尿へのカルシ
ウムは血液中や骨からでてくるため骨量が減少し、溶け出たカルシウム
が腎臓の中で固まれば、腎結石となります。減塩は高血圧だけでなく、
様々な病気の発症予防と重症化予防が期待できるため、誰もが取り組まな
くてはいけない、重要な健康課題と言えるでしょう。

今よりどのくらい減らせばよいでしょうか？

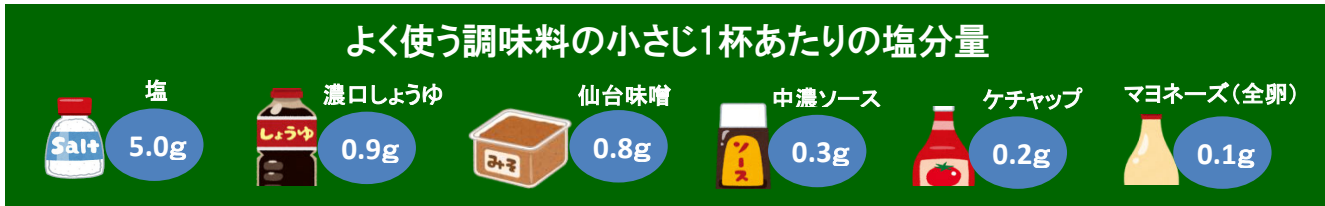
令和元年度の国民健康栄養調査によると、
食塩摂取量は1日平均で男性10.9g、女性
9.3gとなっており、男女とも3g前後の過剰
摂取があり、「あと3g減」を目指し、もう
ひと工夫が必要という結果でした。



ここがポイント！上手に減塩するコツ

その1. 調味料の使い方の工夫が減塩への近道です！

日本人の塩分摂取の約7割が、調味料から摂取しているという調査結果があります。漬物や梅干しを減らしているのに塩分過剰になる原因はここにあるようです。 「調味料使いの達人」は減塩にもつながるようです。



- 何でもしょうゆ味になっていませんか？ 洋風の調味料で味変と減塩を！ 酢、レモンなど柑橘類、カレー粉などのスパイス、ねぎや大葉などの薬味やだしを利用し、薄味でも美味しく食べられる工夫をしましょう。
- 食卓にいつもしょうゆが上がってませんか？ かけしょうゆは控えめに！
- 「かける」よりは「付ける」小皿に調味料を出して付ける事で減塩！ 調味料の量を「見える化」する事で、減塩意識向上にもつながります。

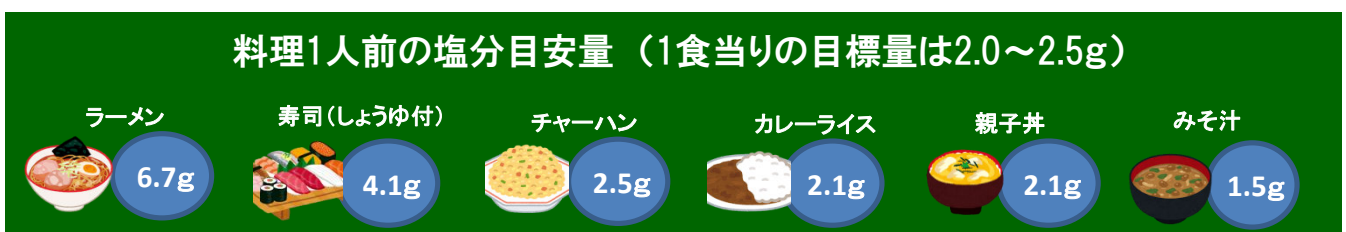
その2. 高塩分の食品や料理にも気を付けていきましょう！

食塩摂取源となっている食品のランキングの報告をみると、**インスタント食品、漬物、魚の加工品**がランキングしています。食べる頻度と1回量を減らしていきましょう。また、**麺の汁は残す、みそ汁は具沢山にする**などの工夫もしていきましょう。チャーハンなどの**味付の主食にも注意**が必要です。

食塩摂取源となっている食品ランキング(20歳以上)

1 カップめん	11 大根の漬物
2 インスタントラーメン	12 パン
3 梅干し	13 たらこ
4 高菜の漬物	14 塩コンブ
5 きゅうりの漬物	15 かぶの漬物
6 辛子明太子	16 福神漬
7 塩サバ	17 キムチ
8 白菜の漬物	18 焼き豚
9 まあじの開き干し	19 刻みコンブ
10 塩さけ	20 さつま揚げ

国立健康・栄養研究所



その3. 減塩調味料や減塩食品を積極的に利用しましょう！

減塩調味料は、舌で味を確かめず、計って使う事ようにしましょう。

その4. 市販品は栄養成分表示を確認しましょう！

加工品、お惣菜、外食メニューは塩分量チェックをして選びましょう。

その5. 食べ過ぎに注意しましょう

薄味の食事でも、沢山食べてしまうと塩分摂取量は多くなります。
適量を心がけましょう。

高血圧の予防には「減塩+a」で！

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、腎臓から食塩の排泄を促す働きがあります。また、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムには、血圧を安定させる働きがあります。これらも併せて高血圧予防をしていくとよいでしょう。（腎臓の病気がある方は、カリウム制限が必要な場合がありますので主治医にご相談ください）

簡単 ☆減塩レシピ 長芋の和風ピクルス

【材料 4人前】

長芋	200g
白だし	小さじ2
水	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	小さじ1
練りわさび	小さじ1
ゆず	中1個

- 1.長芋は拍子切りにし、酢水（分量外）に漬けた後、流水で洗い、水分をしっかりと切っておく。
- 2.白だしに水と砂糖を加え、電子レンジで軽く温め砂糖を溶かし、ゆず絞り汁（大さじ1程度）と酢、わさびを加えて混ぜて漬け汁を作る。
- 4.ジッパー付ポリ袋に長芋、刻んだゆずの皮、漬け汁を入れ空気を抜いて密閉して冷蔵庫に入れ、時々上下を返しながら1時間以上漬ける。（半日程度がお勧め）
- 5.漬け汁を切り、器に盛って完成！

長芋のシャキッとした歯触りと、ゆずとわさびの風味が爽やかな1品です。
白だし小さじ1杯には0.5～0.6gの塩分があり、三倍濃縮のめんつゆより塩分多めの商品が多いようです。しかし、だしが効いているので上手に利用することで美味しく減塩ができます。今回は漬け汁を捨てていますが汁物のように全量が口に入る時は量を加減して使用しましょう。



塩分0.3g/1人前