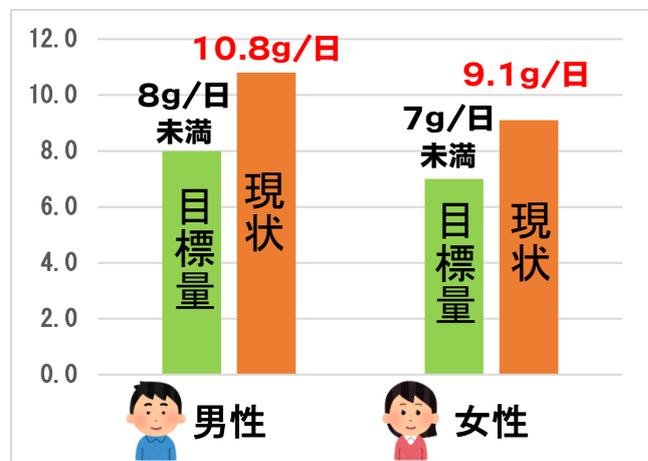




食塩の目標量と食塩摂取の現状

厚生労働省が行っている「国民健康栄養調査(平成 29 年)」の食塩摂取量の状況の結果(20 歳以上の男女の平均値)は以下のグラフ(オレンジ値)のような結果が出ており、「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」で定められている目標量(20 歳以上の男女)より過剰に摂取してしまっています。



★食塩摂取量は減少傾向だが、さらなる減塩が必要

食塩摂取量の状況は年々減少傾向ではあるが、目標量を目指すためには男女共に 2g/日以上減らさなければなりません。

★加齢に伴い塩味は感じにくく

食塩摂取量は 20 代で最も少なく、60 代以上で最も高く年代により多少のばらつきがあります。加齢に伴い塩味を感じにくくなってしまふ為、高齢者は自然と味付けが濃くなってしまふ傾向があり注意する必要があります。

★「和食」で食塩摂取量の過剰

日本食である「和食」は食塩やしょうゆ、みそなどの調味料をメインとした味付けのため、日本人は食塩の摂取が過剰になる傾向があります。

食塩の摂取量が多いと…

食塩の摂り過ぎで血圧が高い状態が続くと血管や心臓に負担がかかり、循環器疾患になるリスクが大きくなります。また、高血圧の方は「高血圧治療ガイドライン」より食塩摂取量は男女共に 6 g/日未滿と定められており「日本人の食事摂取基準(2015 年版)」で定められている目標量よりも低い値となっています。

日本人の食事摂取基準(2015 年版)

男性：8 g/日未滿 女性：7 g/日未滿

高血圧治療ガイドライン 2019

男女：6 g/日未滿

メモ 「日本人の食事摂取基準」は 5 年に 1 度改定しており 2020 年からは「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」が使用されます。2020 年版では食塩の目標量は変更となり 男性：7.5g/日未滿、女性：6.5g/日未滿と男女ともに 0.5g 低い値になります。

食品の栄養成分表示を確認

既製品や加工品を食べる時は栄養成分表示を見て食塩の量を確認しましょう！

★栄養成分表示の確認手順

- ①栄養成分表示が「100g 当たり」なのか「1 袋当たり」なのか確認
商品により表示が異なるため最初に確認をしましょう。
- ②食塩の量を表示している「食塩相当量」を確認

100g 当たり

エネルギー量	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
炭水化物	〇.〇g
脂質	〇.〇g
食塩相当量	〇.〇g

注意 食塩相当量がナトリウム(Na)表記の場合は計算して食塩相当量を算出します

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

例) $354 \text{ mg} \times 2.54 \div 1000 = 0.899 \dots \div 0.9 \Rightarrow$ 食塩相当量は 0.9 g



食塩の多いものを控える

●めん類のスープは全部飲まずに残す



汁を楽しむなら
3口まで

醤油ラーメン(1人前)
食塩：7.1g



スープを全部飲んでしまうと1食で1日分の食塩量を摂取してしまうこともあります。

●練り製品などの加工食品は控える

さつま揚げ



0.6g/枚

ちくわ



0.6g/本

ウインナー



0.5g/本

加工食品には食塩が多く添加されています。熱湯にさらしたり、下ゆでしてから調理すると減塩が出来ます。

●漬物を控える



きゅうり 0.15g/切
たくあん 0.2g/切



白菜(1人前)
1.2g

3食漬物を食べてしまうと食塩の摂取が増大↑
漬物は1日1食や1食に食べる量を調節しましょう。

●味付けの工夫

しょうゆや食塩などの塩味に味付けを任せるのではなく、酸味やスパイス、香りのある食材を活用。



酸味



スパイス



香り

調理法の工夫

●だし割りしょうゆや減塩の調味料を使う

しょうゆ

だし

だし割りしょうゆ

しょうゆとだしは1:1の割合が目安ですがお好みで調節して下さい

大さじ1(15ml)当たり

しょうゆ	2.4g
減塩しょうゆ	1.2g

キッコーマン(株)

-1.2g 減少!

💡 だし割りしょうゆや減塩の調味料はいつもと同じ量で使用しましょう。減塩のものだからといって自分の納得のいく味まで量を使用してしまうと減塩のものを使用している意味がなくなってしまいます。

●汁物は具たくさんに、味噌汁はだしの旨味をしっかり



具たくさんにすることで汁の量が減り塩分を抑えられます。また、だしをしっかりとることで旨味がでて薄味でもおいしく食べることが出来ます。

●おかずは1品だけに塩分を使い、メリハリをつける



全品が薄味だと味がパツとせず、食事がおいしく感じられなくなってしまいます。全品薄味にするのではなく図のように1品は普通の味付け、その他は薄味に仕上げるなど味にメリハリをつけると食事をおいしく頂くことが出来ます。

●味の染み込みを抑えるために、煮物の味付けは最後に



味の染み込みを抑えるためにしょうゆなどの塩分のある調味料は食材が全て煮えてから入れるようにしましょう。

★栄養相談受付中★

薬局では**管理栄養士**が**無料**で栄養相談を行なっています。
食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、
気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！

