



減塩の工夫で 家族の健康を守ろう！

令和6年2月2日(金) 小牧市保健センター
自分・家族の健康を考える食生活講座

日本人の食事における最大の栄養課題

食塩の過剰摂取

食塩とは？



ナトリウム(Na)と塩素(Cl)の化合物で、塩化ナトリウム(NaCl)という物質。

ナトリウムは、人間にとって必須栄養素の1つだが、日本人の通常の食事で不足することはほとんどない。

次の式で、ナトリウム量から食塩相当量を計算することができます。

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



《食塩摂取量の現状》

1日あたり

男性 10.9 g **女性 9.3 g**

【令和元年国民健康・栄養調査より】

《食塩摂取量の目標値》

1日あたり

男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

【日本人の食事摂取基準（2020年版）】

高血圧の人 6g 未満

【日本高血圧学会】

WHO(世界保健機関) 5g 未満

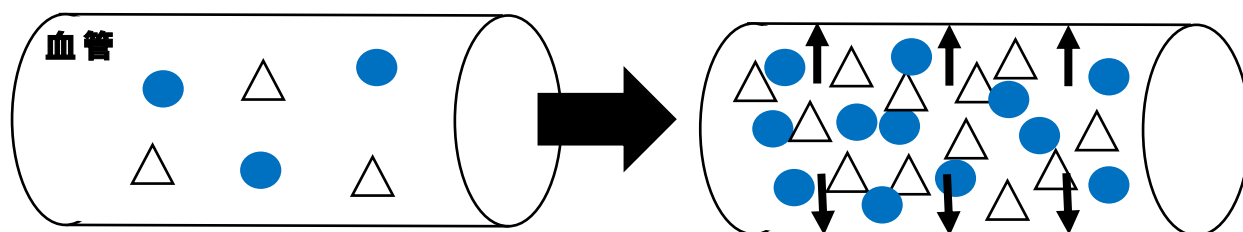
ほとんどの日本人は食塩を摂りすぎているのが現状です。和食は無形文化遺産となり、世界的に健康食として注目されていますが、塩分が高いことが特徴です。



**食塩を摂りすぎると
どうなるの？**



● 水 △ ナトリウム



血液中のナトリウム濃度が高くなる。
ナトリウム濃度を一定に保つため、体内の水分が血液に移行する。
血管内に流れる血液量が増える。
血管の壁にかかる圧力が強くなり…

血圧が上がる

高血圧は、日本で最も患者数の多い生活習慣病です。
(患者数 4300 万人)

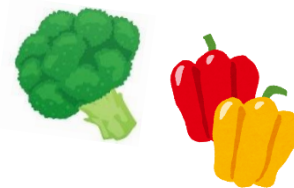
高血圧は、サイレントキラー(静かなる殺人者)といわれるように、ほとんどの人で自覚症状がなく、積極的に治療を行わない人も多い。そのまま放置していると動脈硬化が進み、脳卒中や心臓の病気につながりやすい。

食塩の過剰摂取は、
いろんな病気と
関係しているよ!



- むくみ
- 腎臓病
- 骨粗しょう症
- 胃がん
- 尿路結石 など

《減塩のコツ》💡



1. 新鮮な食材や旬の食材を使う

うまみや香りが強いため、味わいが良く、食材本来の味を活かして調理が出来る。調味料を控えても美味しく食べられる。

2. 加工食品を控える

ハム、練り物、チーズ、漬物、缶・瓶詰め商品、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品などの加工食品には、保存性や美味しさを保つために、塩分が多く含まれている。



0.4g

ロースハム1枚



0.6g

焼きちくわ 中1本



0.5g

スライスチーズ1枚



1.0g

ウィンナーソーセージ2本



0.6g

かまぼこ2切れ



0.6g

6P チーズ1個



1.4g

冷凍餃子 $\frac{1}{2}$ パック(6個)



5.1g

カップ麺1食分



2.2g

インスタント味噌汁1食分



2.3g

カレーのルー1皿分



2.2g

梅干し1個



1.8g

さば水煮 1缶

3. だしのうま味を利用する

昆布・煮干し・かつおぶしなどから出る「だし」のうま味は、料理の味を引き立て、塩分を控えても満足感を得やすい。



市販の顆粒だし
だしパックは、食塩が添加
されているものもあるので、
原材料・塩分量を確認して
選びましょう。



4. 香味野菜、香辛料、酸味を利用する

アクセントのある風味を加えることで、うす味の物足りなさをカバーし、満足感を得やすい。塩分を控えても美味しく食べられる。

〈香味野菜〉

- ねぎ
- セロリ
- 大葉
- 生姜
- みょうが
- パセリ など



〈香辛料〉

- わさび
- 唐辛子
- こしょう
- カレー粉
- 山椒 など



〈酸味〉

- トマト
- 酢
- レモン
- ゆず
- すだち など



5. 香ばしさを利用する



焼き目、焼きのり、素焼きナッツ、炒りごまなど、香ばしい香りは料理のアクセントになり、うす味でも美味しく食べられる。

6. 油のコクを利用する

揚げ物は、素材の水分がとび、うま味が閉じ込められるので、うす味でも物足りなさを感じにくい。

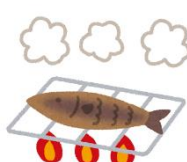
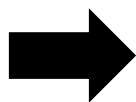


揚げ物はエネルギー量が高いため、カロリーオーバーに注意しましょう。素揚げや衣は薄くしましょう。



7. じっくり煮込まない

煮込むと食材の内部まで、塩分がしみわたる。短時間で煮る、他の調理法(焼く・蒸す・茹でる・揚げる・炒める・和える)を使って、調理後に味をつけることで、塩分を控えることができる。



8. とろみをつける

食材に味が絡みやすく、舌に味が残る時間も長いため、味を感じやすく、うす味でも物足りなさを感じにくい。

片栗粉を使って、あんかけにしてみましょ。とろみのある料理は、冷めにくいというメリットもあります。



9. 味つけは重点的にする

味つけを均一にせず、1品だけ、しっかり味をつける。献立にメリハリをつけることで、うす味でも満足感を得やすい。

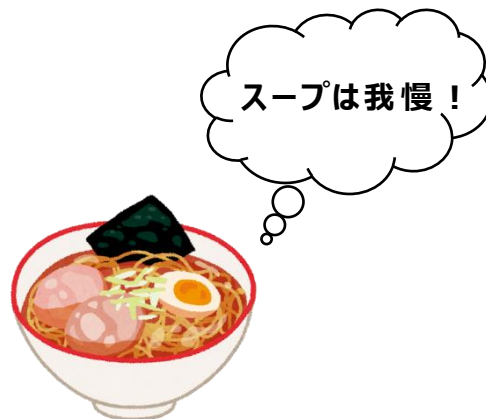


添えられたキャベツは
ドレッシングではなく、
生姜焼きのたれで
食べてみましょう。

10. 麺類の汁は残す

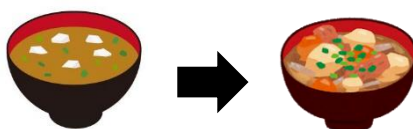
塩分は麺より、スープに多く含まれているため、スープは飲み干さないよう心がける。

【食品名】	【食塩量】
しょうゆラーメン	7.1g
塩ラーメン	7.3g
みそラーメン	7.2g
かけそば	5.0g
きつねうどん	8.4g



11. 汁物は具たくさんにする

具が多い分、汁の量が減り、必然的に調味料の量も減るため、食塩摂取量を控えることができる。



12. 調味料は低塩のものを選び、味をみてから使う

よく使う調味料の塩分量を知って、賢く選ぶ。物足りない時は、「かける」よりも「つける」ことで、少量でも味をしっかり感じ、満足感を得やすい。



【調味料名】	【食塩量】
しょうゆ（濃口）	0.9g
しょうゆ（薄口）	1.0g
みそ（赤色）	0.8g
みそ（淡色）	0.7g
ぽん酢	0.5g

【調味料名】	【食塩量】
ウスターソース	0.5g
トマトケチャップ	0.2g
マヨネーズ	0.1g
焼肉のたれ	0.3g
ドレッシング	0.2g



※ 小さじ1当たり

13. 栄養成分表示を確認する

食品を購入する際は、食塩相当量を確認する習慣をつけて、「目に見えない塩分」に気をつける。



栄養成分表示 1食(標準13.8g)あたり	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.6g
炭水化物	5.4g
食塩相当量	1.9g

14. 使い過ぎ、食べ過ぎを避ける

減塩調味料をたくさん使うことやうす味だからとたくさん食することで、食塩摂取量は多くなる。調味料は適度に使用し、腹八分目を心がける。



15. 「カリウム」を多く含む食材をとる



カリウムには、ナトリウムを体外に排出する作用がある。野菜・果物・いも類・海藻類・豆類など、積極的にとるよう心がける。



※ 腎臓病では、カリウム制限がかかる場合もあるため、医師の指示に従いましょう。

カリウムは、水に溶け出す性質があります。
「煮る・茹でる」よりは、「生のまま・焼く・蒸す」が良いでしょう。
生のまま食べられる果物は、効率よくカリウムを摂取できます。
食材をスープに使って汁ごと食べるのもおすすめです。



少しずつ減塩に取り組むことが大切です。

負担にならず、楽しくできることから、

始めてみましょう。

