

# 減塩の工夫を知って、家族の健康を守ろう！

令和7年2月6日（木）小牧市保健センター

# 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）という物質のこと。ナトリウムは、私たちにとって必須栄養素の1つですが、日本人の通常の食事で不足することは、ほとんどありません。

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



**「食塩の過剰摂取」は、日本人の最も重要な栄養課題です！**

# 1日の食塩摂取量（目標量）

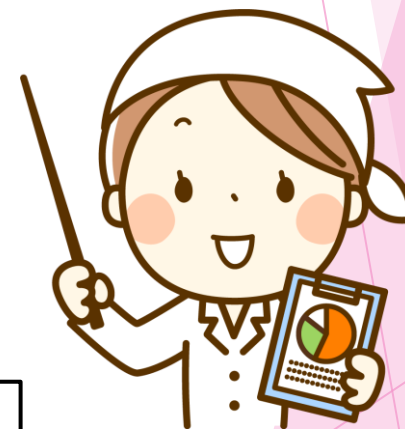
男性 **7.5 g** 未満 女性 **6.5 g** 未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）

高血圧の人 **6 g** 未満

日本高血圧学会

WHO（世界保健機関） **5 g** 未満



# 食塩摂取量の現状

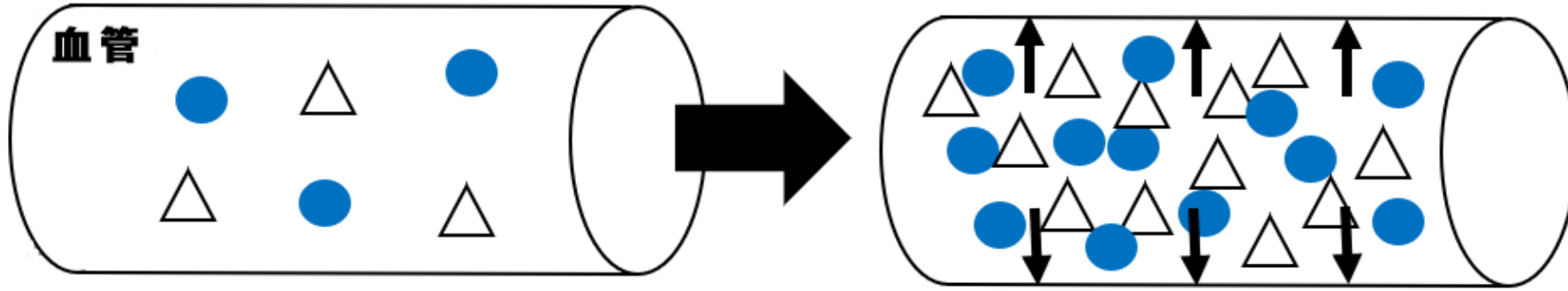
男性 **10.9 g** 未満    女性 **9.3 g** 未満

令和元年 国民健康・栄養調査

食塩をとりすぎると  
どうなるの？



● 水    △ ナトリウム



食塩を摂取すると・・・

→ 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に、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が強くなる



高血圧は、日本で最も患者数が多い生活習慣病です。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います。高血圧を放置していると動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患を起こすリスクが高まります。

食塩の過剰摂取は、  
いろんな病気と関係  
しているよ！



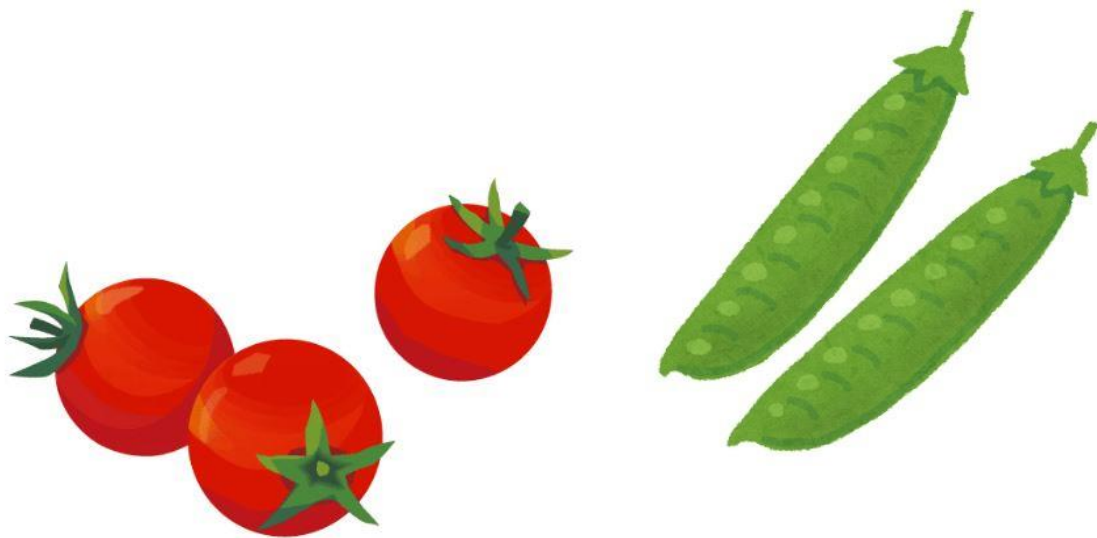
- むくみ
- 腎臓病
- 尿路結石
- 骨粗しょう症
- 胃がん など

食塩の摂取量は、大人だけの問題ではありません。  
生活習慣の基礎や味覚が形成される幼児期から、  
意識することが大切です。  
減塩のコツを知って、無理なく、おいしく減塩しましょう！



## ① 新鮮な食材や旬の食材を使いましょう

新鮮な食材や旬の食材は、栄養価が高いだけでなく、うまみや香りが強いいため、味わいが良く、食材本来の味を活かして調理できます。調味料を控えても、素材そのものの味で美味しく食べれます。



## ② 加工食品を控えましょう

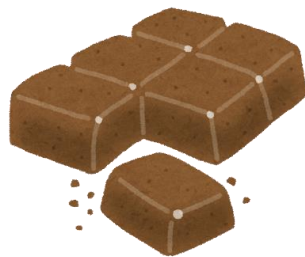
ハム、練り物、チーズ、漬物、缶・瓶詰め商品、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品などの加工食品には、保存性を高めるためや美味しさを保つために、塩分が多く含まれています。加工食品は、手軽に使えるため、魅力的ですが、減塩を意識するのなら、できるだけ控えましょう。



梅干し 1 個  
2.2 g



味噌汁 1 杯  
2.2 g



カレール 1 皿分  
2.3 g



カップ麺 1 食分  
5.1 g

### ③ だしのうま味を利用しましょう

昆布・煮干し・かつおぶし・  
干しいたけなどから出る  
「だし」のうま味は、料理の  
味を引き立て、塩味の物足り  
なさを補います。2種類以上  
を組み合わせると、ぐっとう  
ま味の増しただしがとれます。



※ 市販の顆粒だしやだしパックは、食塩が添加されてることもあります。原材料や塩分量を確認してから選びましょう。

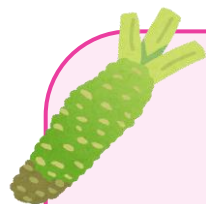
## ④ 香味野菜、香辛料、酸味を利用しましょう

アクセントのある風味を加えることで、味が引き締まり、うす味の物足りなさをカバーしてくれます。塩分を控えながらも、満足感を得やすいです。



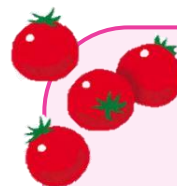
### 香味野菜

ねぎ、セロリ、  
大葉、生姜、  
みょうが、パセリ、  
にんにく 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 香ばしさを利用しましょう

香ばしい香りは料理のアクセントになり、うす味の物足りなさをカバーしてくれます。網焼き、グリル、オーブントースター、オーブンレンジなどを使って「焼く」ことによる効果を減塩調理に活かしましょう。

○ 焼き目

○ 焼きのり

○ 素焼きナッツ

○ 炒りごま など



※ 焦げには発がん性物質も含まれます。焦げた部分を好んで食べることは避けましょう。

## ⑥ 油のコクを利用しましょう

**揚げ物**は素材の水分が飛び、うまみが閉じ込められるため、うす味でも物足りなさを感じません。衣のサクサク食感も食事の満足度を高めます。しかし、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が必要です。素揚げや衣は薄くし、しっかり油を切りましょう。

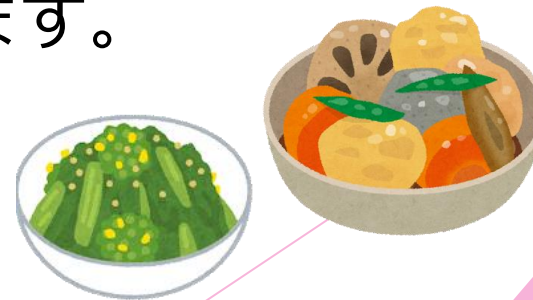


揚げ物以外の料理にも、  
油を活用できます！



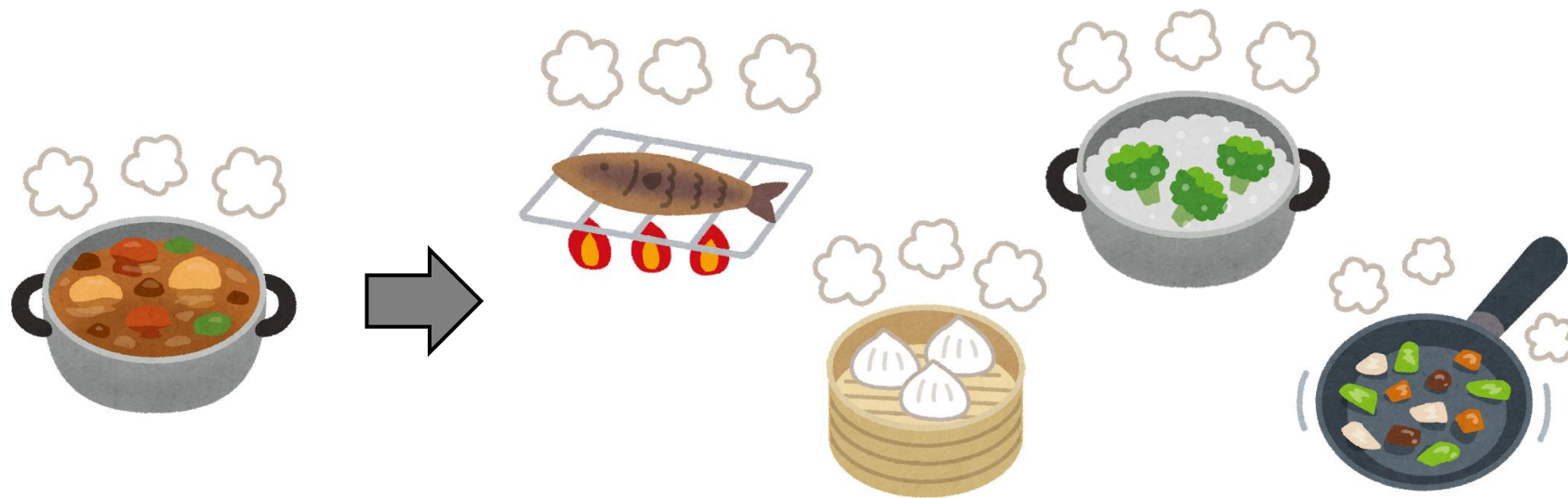
○ **煮物**は、材料を軽く油で炒めてから煮ることで、材料の表面が油でコーティングされ、中まで塩分が染み込みにくくなります。また、コクが出て、うす味でも美味しくなります。

○ **和え物**は、ごま油やオリーブ油を加えることで、調味料を控えながらも香りや美味しさが増します。



## ⑦ じっくり煮込まないようにしましょう

調味料を入れてから長時間煮込むと、食材の内部まで塩分がしみわたります。短時間で煮たり、煮汁を切ってから盛り付けることで、塩分の摂取量を減らすことができます。「焼く、蒸す、茹でる、揚げる、炒める、和える」など、「煮る」以外の調理法を使って、調理後に味をつけるのもいいでしょう。



## ⑧ とろみをつけてみましょう

とろみがあると食材に味が絡みやすく、舌に味が残る時間が長いため、味を感じやすく、うす味でも物足りなさを感じにくいです。片栗粉でとろみをつけたり、大根おろしに調味料を絡ませてから、食材にかけてみましょう。



お肉やお魚は、甘酢あんや野菜あんをかけると下味がなくても、美味しくなります。

## ⑨ 味つけは重点的にしましょう

減塩だからとすべてをうす味にしてしまうと味がぼやけて、食欲もわきません。味つけは均一にせず、1品はしっかり味をつけて、献立にメリハリをつけましょう。うす味でも満足感を得やすいです。



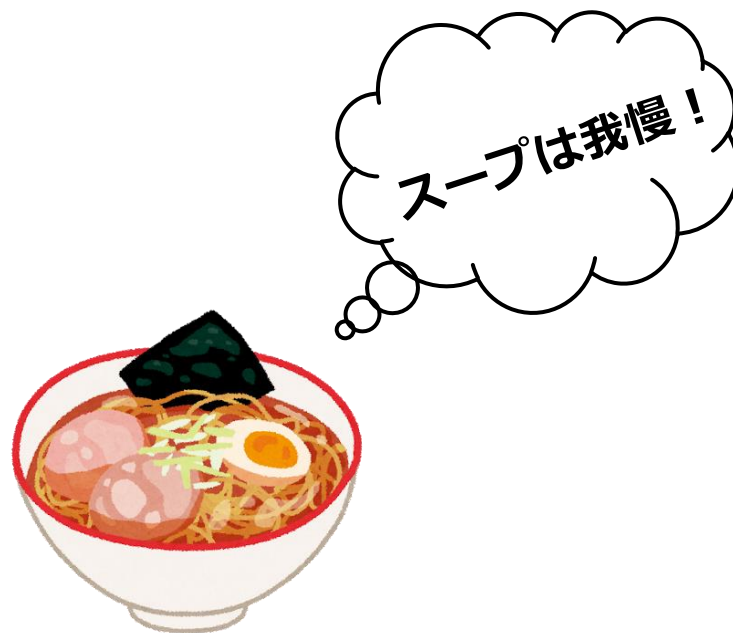
### 《左の献立の場合》

主菜の豚の生姜焼きにしっかり味をつけて、添えてあるキャベツはドレッシングをかけずに、生姜焼きのたれの味で食べます。ドレッシングの塩分量を減らせます！副菜の味付けは、控えめにしましょう。

## ⑩ 麺類の汁は残しましょう

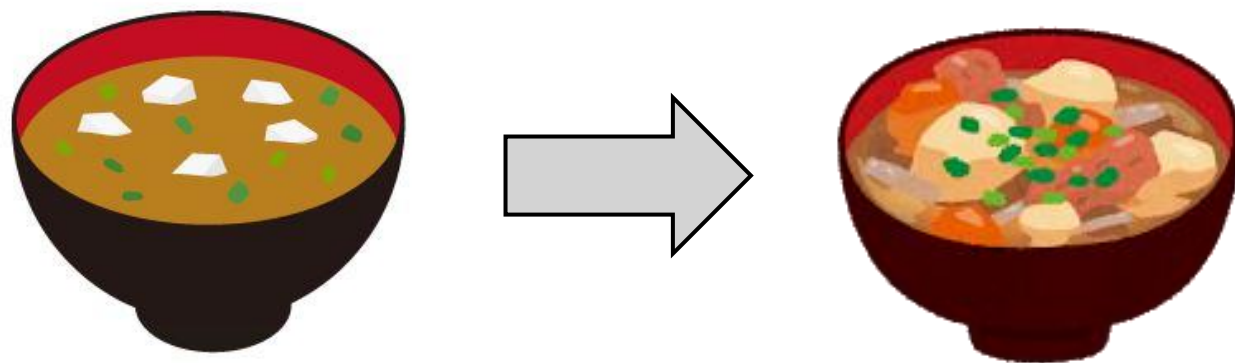
塩分は麺よりもスープに多く含まれています。麺類を我慢する必要はありませんが、スープだけは飲み干さず、残すようにしましょう。油脂の摂取量も減らせます。

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



## ⑪ 汁物は具たくさんにしましょう

具が多いと汁の量が減り、調味料の量も減るため、食塩の摂取量を控えることができます。汁物は食塩量が多いため、食べる回数にも注意が必要です。（目安は1日1杯）



## ⑫ 調味料は低塩のものを選び、味をみてから使いましょう

日頃よく使う調味料の食塩量を知って、賢く選びます。物足りなさを感じる時は調味料を「かける」のではなく「つける」ことで、使用量を調節しやすく、少量でも味をしっかりと感じて満足感を得やすいです。



| 調味料名   | 食塩量   |
|--------|-------|
| 濃口しょうゆ | 0.9 g |
| 薄口しょうゆ | 1.0 g |
| 味噌（赤）  | 0.8 g |
| 味噌（淡）  | 0.7 g |
| ぽん酢    | 0.5 g |

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



※ 小さじ1あたり

## ⑬ 栄養成分表示を確認しましょう

食品を購入する時に、栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して、「目に見えない塩分」に気をつけます。同じような商品でも「食塩相当量」の低い方を選ぶことで、減塩できます。



| 栄養成分表示<br>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 使いすぎ、食べすぎに注意しましょう

「減塩調味料だから」「うす味だから」と安心して、減塩調味料をたくさん使ったり、減塩料理をたくさん食べると食塩摂取量は多くなります。減塩調味料は適度に使用し、減塩料理でも腹八分目を心がけて食べましょう。



## ⑮ カリウムをとりましょう



「カリウム」という栄養素には、ナトリウムを体外に排出する作用があります。野菜・果物・いも類・海藻類・豆類などに多く含まれます。積極的にとるようにしましょう。

※ 腎臓病では、カリウム制限がかかる場合があります。医師の指示に従いましょう。

カリウムは、水に溶け出る性質があります。

「煮る・茹でる」よりは「生のまま・焼く・蒸す」などの調理法を選ぶと良いでしょう。

食材をスープに使って、汁ごと食べるのもおすすめです。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。



日々の食生活を見直して、  
少しずつ減塩に取り組むことが大切です。

ヘルスメイトと一緒に塩分測定をして、  
おうちの味を確認してみましょう。

