

# 自分・家族の健康を考える食生活講座

## ～ 減塩の工夫を知って、家族の健康を守ろう！ ～

令和8年1月21日（水）

市公民館 3F 料理教室

# 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、  
日本人にとって  
最も重要な栄養課題！**



# 1日の食塩摂取量（目標量）

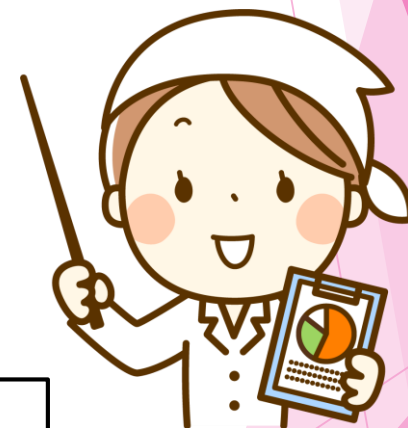
男性 **7.5 g** 未満 女性 **6.5 g** 未満

日本人の食事摂取基準（2020年版）

高血圧の人 **6.0 g** 未満

日本高血圧学会

WHO（世界保健機関） **5.0 g** 未満



# 食塩摂取量の現状

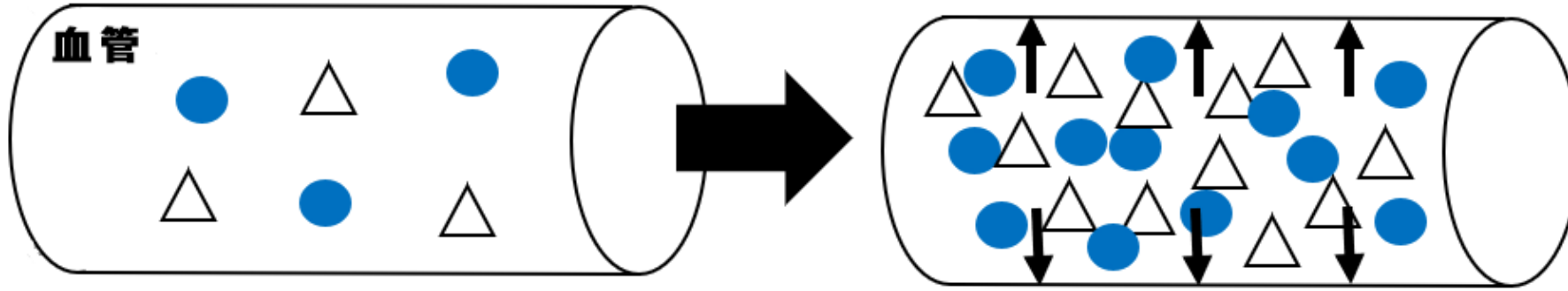
平均 **9.8 g**    男性 **10.7 g**    女性 **9.1 g**

令和5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

血圧が上がる！



# 高血圧

日本で最も患者数が多い生活習慣病。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

## 〈減塩のための食事ポイント〉

### 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・びん詰め商品、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、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。

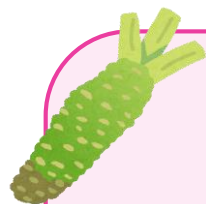
## ④ 香味野菜、香辛料、酸味を利用しましょう

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。



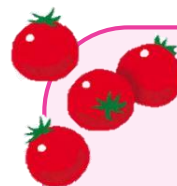
### 香味野菜

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。



○ **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、調味料を抑えながらも香りや美味しさが増します。

揚げ物以外の料理にも、  
油を活用できます！



## 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》

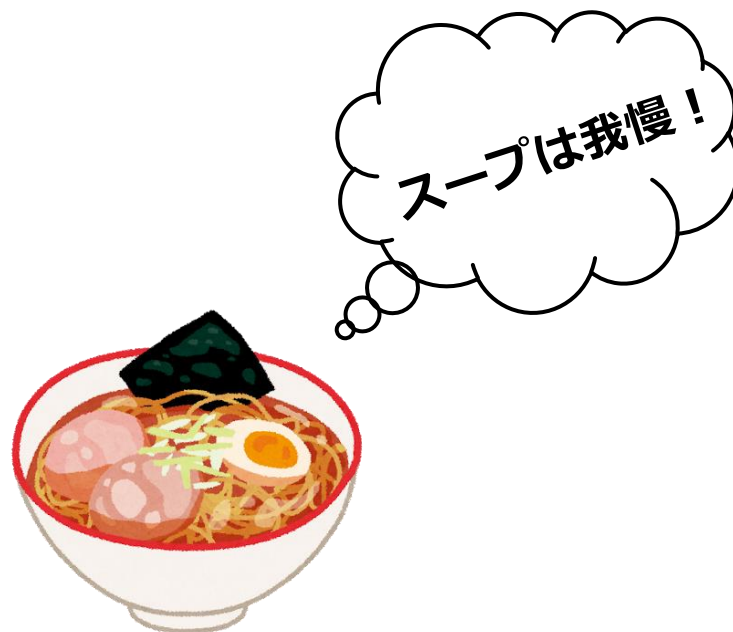
主菜の豚の生姜焼きにしっかり味をつけて、添えてあるキャベツはドレッシングをかけずに、生姜焼きのたれの味で食べます。ドレッシングの塩分量を減らせます！副菜の味付けは、控えめにしましょう。



## ⑩ 麺類の汁は残しましょう

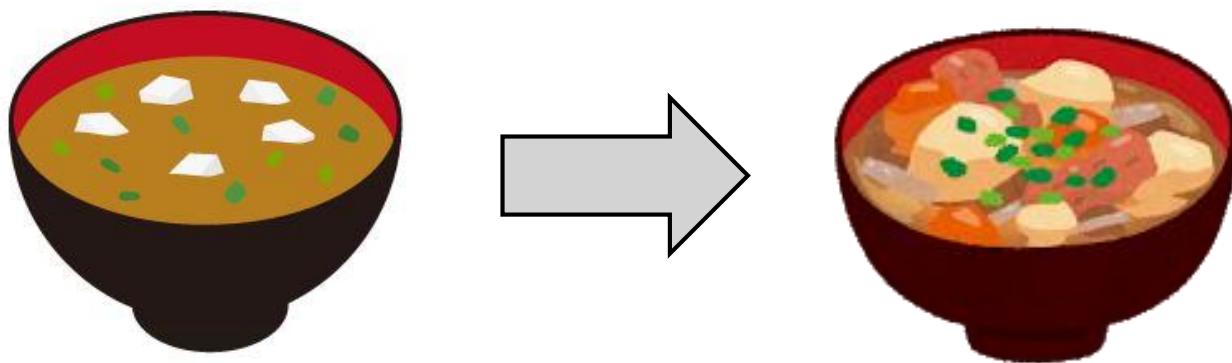
塩分は麺よりもスープに多く含まれています。麺類を我慢する必要はありませんが、スープだけは飲み干さず、残すようにしましょう。油脂の摂取量も減らせます。

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



## 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 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。



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。家族みんなで、日々の食生活を見直して、  
少しずつ減塩に取り組みましょう。

