

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

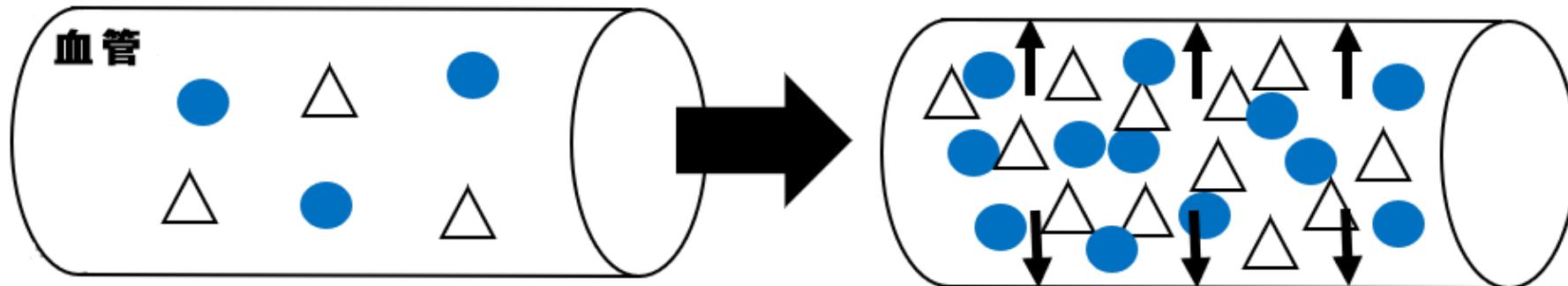
平均 **9.8 g** 男性 **10.7 g** 女性 **9.1 g**

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、体内的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、栄養価が高いだけでなく、うまいや香りが強いため、味わいが良く、食材本来の味を活かして調理できます。調味料を控えても、素材そのものの味で美味しい食べれます。



② 加工食品を控えましょう

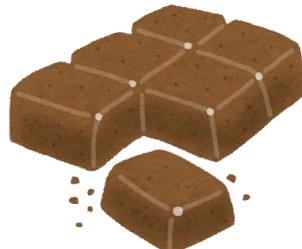
ハム、練り物、チーズ、漬物、缶・びん詰め商品、冷凍食品、レトルト食品、インスタント食品などの加工食品には、保存性を高めるためや美味しさを保つために、塩分が多く含まれています。加工食品は手軽に使えるため、魅力的ですが、減塩を意識するのなら、できるだけ控えましょう。



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

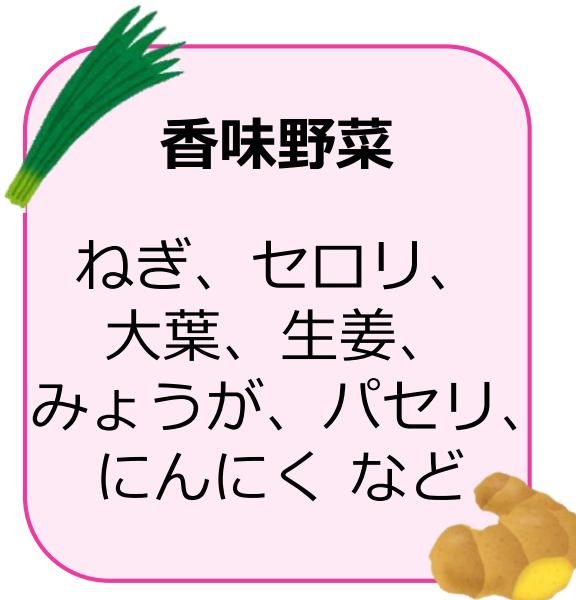
昆布・煮干し・かつおぶし・干ししいたけなどから出る「だし」のうま味は、料理の味を引き立て、塩味の物足りなさを補います。2種類以上を組み合わせると、うま味の増しただけがとれます。



※ 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。



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。

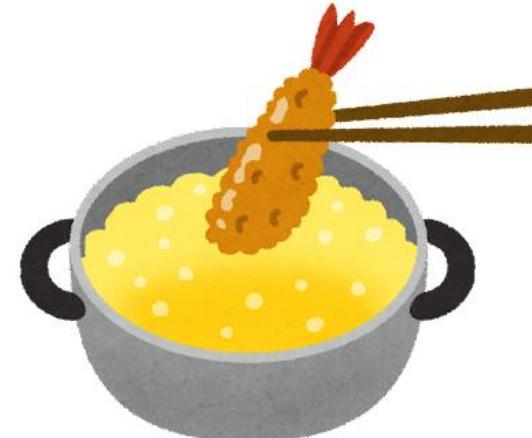
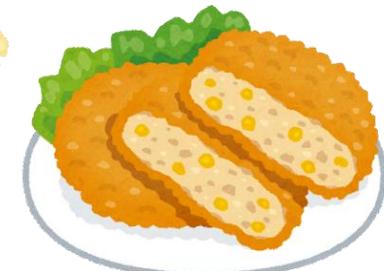
- 焼き目
- 焼きのり
- 素焼きナッツ
- 炒りごま など



※ 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、うまい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、しつ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、うす味でも美味しいになります。

○ **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。

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くなります。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、美味しいになります。

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品はしつかり味をつけて、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つかり味をつけて、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 麵類の汁は残しましょう

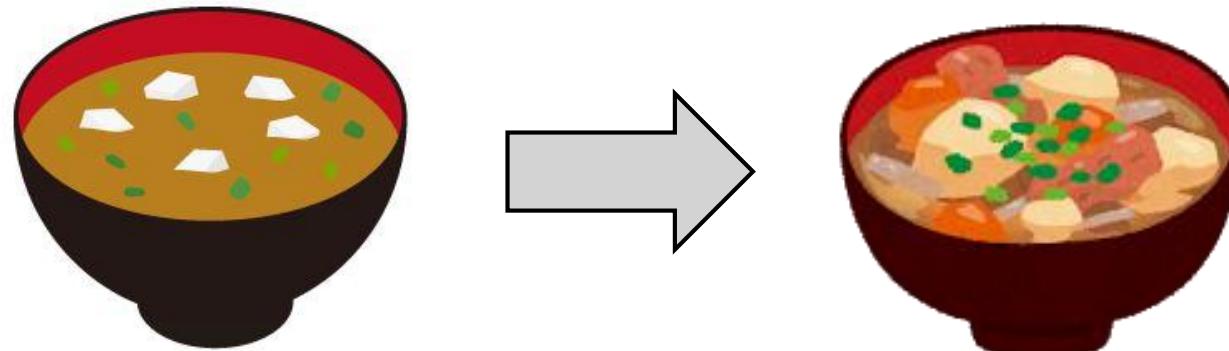
塩分は麺よりもスープに多く含まれています。麺類を我慢する必要はありませんが、スープだけは飲み干さず、残すようにしましょう。油脂の摂取量も減らせます。

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 汁物は具だくさんにしましよう

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。



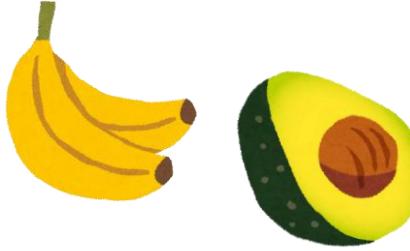
栄養成分表示 1食(標準13.8g)あたり	
エネルギー	58kcal
たんぱく質	3.4g
脂 質	2.6g
炭 水 化 物	5.4g
食 塩 相 当 量	1.9g

⑯ 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。



⑯ 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、少しづつ減塩に取り組みましょう。

