

上手に減塩をしましょう

(注意) 医療機関にかかっておられる方は、医師の指示に従ってください。

◆なぜ塩分（塩化ナトリウム）を摂り過ぎるといけないの？

塩分の摂り過ぎ → 高血圧 → 動脈硬化が進行 → 心筋梗塞・脳卒中 等のリスクを高めます。
また胃がんなどの病気を引き起こす恐れもあります。

(血圧が上がる仕組み)

- ①食塩を摂り過ぎると血液中のナトリウムが増加する。
- ②一時的に高くなった血液中のナトリウムの割合を一定に保とうとして、血液に水を増やして薄めようとする。
- ③そのため、血液量が増え、心臓は高い圧力をかけて血液を循環させるので、血圧が上昇する。
- ④高血圧の状態が続くと血管が傷つき、血管が硬くなり動脈硬化となる。

◆日本人の1日の食塩目標摂取量

男性
7.5g 未満

女性
6.5g 未満

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」による)

(高血圧の人は、6.0g 未満)

◆日本人の塩分の平均摂取量

男性
10.9g

女性
9.3g

(厚生労働省「2019年 国民健康・栄養調査」による)

日本人の塩分摂取量は、徐々に減少しているものの、目標には及ばない状況にあり、塩分を減らすように意識する必要があります。

◎1日に約3.0g、1食につき1gの減塩を目標にしてみましょう。
(食塩 1g = 3本指でひとつまみ程度)

※食塩の摂取量を減らすと血圧が下がることは多くの研究で明らかになっており、高血圧でない人も予防のために塩分を控えることが推奨されています。

◆どのように減らしていけばいいの？

「減塩」と聞くと、「おいしくない」とイメージする人もいるかもしれませんが、食べ方や作り方で上手に工夫をすると、おいしく減塩をすることができます。

食べる時に減塩

○汁物を食べる回数を減らす

一般的な汁物やスープ類の塩分量は、1杯1～2gです。毎食汁物を食べていると、1日の塩分摂取量の大半を占めてしまいます。汁物は1日1杯程度にすると、効果的な減塩になります。



○麺類の汁は全部飲み干さない（ラーメン・そば・うどん等）

美味しいスープを食べ残すことへの抵抗もありますが、健康のために、なるべく飲み干さないようにしましょう。

（例）うどんの汁を飲まなかった場合の減塩量



○調味料は、つけて食べる

食べる前に、醤油やソースなどの調味料をかけてしまう習慣はありませんか？

- 1 調味料をかける前に、味を確かめましょう！
習慣で調味料をかけていたものでも、十分な味がついており、そのままでもおいしく食べられるものが多くあります。

つけて食べましょう。



- 2 味見して、足りない場合は「つけて」食べる！
直接、調味料をかけるより、別皿に調味料を出して「つけて」食べることで使用する調味料が少なくなることが多いです。

必要な時にだけ、食卓へ置きましょう。

- 3 いつも食卓に塩やしょうゆを置いてると、つい使いたくなってしまいます。食事の場面では、調味料はしまっておきましょう。



料理をする時に減塩

○味付は、塩分の少ない調味料を選ぶ

塩分量の少ない調味料を使って手軽に減塩してみましょう。（「調味料や食品、外食メニューの塩分量」参照）

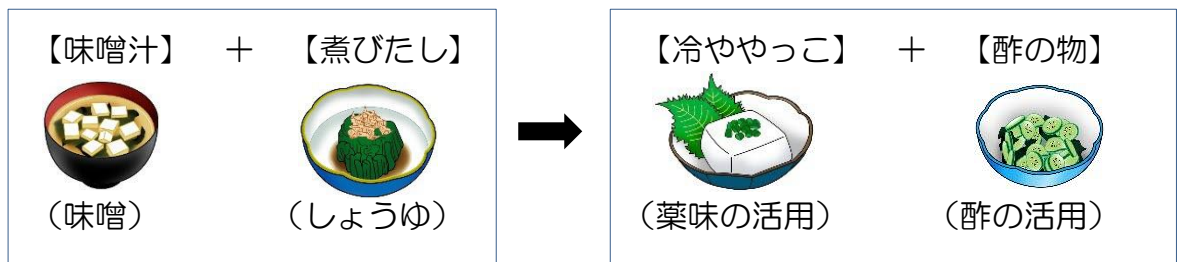
また、塩分の多い調味料を使った料理が1つあったら、他の料理は塩分の少ない調味料や酸味や香辛料を使うようにしましょう。

（例）

主菜が「煮魚」の場合



副菜の選びかた



○汁ものは具たくさんにする

同じ濃さの汁物でも「具たくさん」にすると、汁の量が減り、減塩になります。

また、いろいろな食材を入れて具を多くすることで、それぞれの食材のうまみが溶け出し、調味料が少なくてもおいしくいただけます。野菜だけでなく、豆腐や卵などを入れてもいいですね。

（例）具たくさんの味噌汁にした場合

具の少ない味噌汁 1 杯
塩分 約 1.5 g



約 0.3 g の減塩

具たくさんの味噌汁 1 杯
塩分 約 1.2 g



○天然食品でだしのうまみを利用する

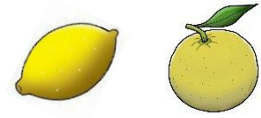
昆布などの海藻やかつお節や煮干しなどの魚介類、干しシイタケなどのきのこ類からは、うまみたっぷりのだしが出ます。だしをとると、塩味が少なくてもおいしく感じるすることができます。



○味付けに、酸味や香辛料等を使う

香辛料や、香りの強い香味野菜などは、塩分が少なくても味わいのアクセントになります。

(例) 酸味・・・レモン、ゆず、すだちなどの柑橘類 等



香辛料・・・カレー粉、唐辛子、マスタード、
わさび、生姜、山椒、胡椒 等



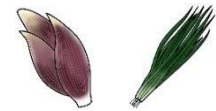
香味野菜・・・しそ、ねぎ、みょうが、にんにく、
パクチー、生姜 等



種実類・・・ごま、くるみ、ピーナッツ 等



その他・・・しそ、ミョウガ、葱などの薬味類 等

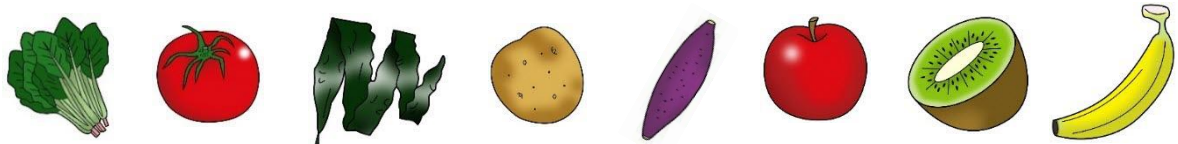


○毎食、野菜料理を1品以上食べる

野菜には、血圧を上げる原因となる塩分（ナトリウム）を排泄させるカリウムが多く含まれています。

※カリウムは野菜以外にも、ワカメ、イモ類のほか、リンゴやバナナなどの果物に多く含まれています。

カリウムは水溶性なので、ゆでたり水にさらしたりすると、流出しやすくなる栄養素です。野菜なら生かスープに入れて丸ごと食べたり、電子レンジで加熱すると効率よく摂取できます。



○旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、食材そのもののおいしさを楽しむことができます。

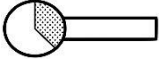
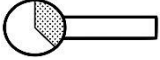
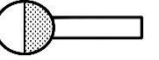
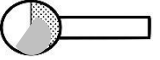
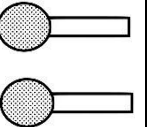
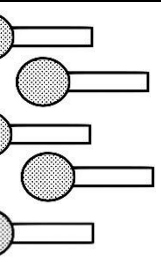


○減塩食品を利用する






最近では、様々な減塩食品が販売されています。よく使う調味料を減塩のものにするだけで、自然と減塩できます。

◆調味料や食品、外食メニューの塩分量



参考：日本食品標準成分表 2020 年版（8訂）

調味料の食塩 1 g 相当量の目安					
薄口しょう油	濃口しょう油	淡色味噌	ウスターソース	トマトケチャップ	マヨネーズ
					
大さじ 1/3	大さじ 1/3強	大さじ 1/2	大さじ 2/3強	大さじ 2	大さじ 4と1/2

※ケチャップやマヨネーズの塩分量は、意外に少ないです。

食品に含まれる食塩量					※塩分量は目安です
食パン 6枚切り1枚	梅干し 1個 正味 10g	キムチ 白菜 30g	かまぼこ 5切れ 50g	ちくわ 1本 40g	
					
0.8g	1.8g	0.9g	1.3g	0.8g	

たらこ 1/2 腹 40g	ロースハム 薄切1枚 10g	ソーセージ 1本 25g	プロセスチーズ 1切れ 20g	ポテトチップス 1袋 100g
				
1.8g	0.3g	0.5g	0.6g	1.0g

外食メニュー1人分に含まれる食塩量					※塩分量は目安です
ラーメン	カレーライス	ミートスパゲティ	お寿司 12 貫 ※	焼きそば	
					
6.0g	3.5g	4.5g	3.7g	3.6g	

※醤油含まず

あなたは、塩分を取りやすい習慣になっていませんか？

【食習慣チェック】

あてはまる項目が多いほど、塩分を摂り過ぎている可能性があります。いくつか当てはまるか、チェックしてみましょう。

- 味噌汁やスープを1日に2回以上飲む。
- 麺類のスープは、半分以上飲み干してしまう。
- 味の濃い料理が好き。
- 野菜はどちらかといえば苦手でありあまり食べない。
- 市販のお惣菜を買うことが多い。
- 漬物や干物をよく食べる。
- ちくわやハム、かまぼこなどの加工食品をよく食べる。
- 何にでも、しょうゆやソースをかける習慣がある。
- 外食が多い。
- インスタント食品をよく食べる。

濃い味に慣れていると、一度に塩分を減らそうとしても、食事に味気がなく感じて長続きはしません。

実践できそうな項目から少しずつ食習慣を見直してみましょう。