

えいようか通信

塩分の摂りすぎに注意

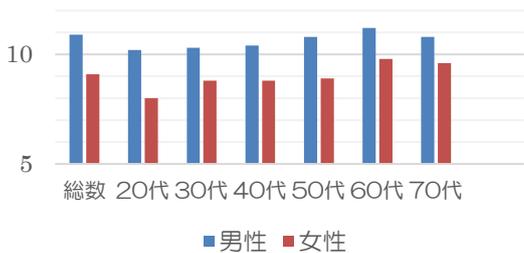
テレビや雑誌などで、塩分の摂りすぎは高血圧になると聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。しかし、実際に自身の食塩摂取量は意識的に計測などを行わないと知ることは難しいです。そこで今回は、日本人の食塩摂取量の現状や減塩のポイントなどを紹介します。

●食塩摂取量の現状

食塩摂取量は日本だけでなく世界で見ても、近年減少傾向にあります。しかしながら、日本人の平均摂取量は成人男性で約11g、成人女性で約9gであり、「日本人のための食事摂取基準」において示されている目標量の男性7.5g、女性6.5gをはるかに超えています。また、海外と比較しても日本は高い値になっています。

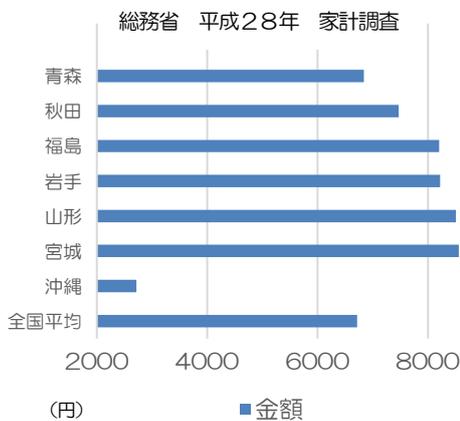
横のグラフは日本人の食塩摂取量の年代別平均です。

平均食塩摂取量
厚生労働省平成30年度国民健康・栄養調査



男女差は約2gで、年齢別に見ると男女ともに60歳代が最も多いことが分かります。70歳代で低下しているのは、食事全体の摂取量が低下しているのと考えられますが、年齢を重ねるにつれて食塩摂取量は増加していることが分かっています。

一世帯あたりの平均年間漬物購入量
総務省 平成28年 家計調査



クイズ!
日本は関東地方や四国地方、九州地方など様々な地方がありますが、地方別の平均漬物摂取量はこの地方が一番多いでしょうか？

正解は東北地方です。
2016年に総務省が行った家計調査によると、一世帯あたりの漬物の年間購入金額が全国平均では6717円なのに、東北6県の平均は7965円となっています。漬物の摂取量は塩分摂取量にも関係していると言われており、東北地方は塩分摂取量も多くなっています。寒さの厳しい東北地方では、体温の維持や貯蔵食品として塩蔵食品が用いられていたことから、現在でも漬物が多いと考えられています。日本の南に行くほど漬物の摂取量は少なくなる傾向にあり、沖縄県が最も少なく2716円となっています。

●漬物の塩分について

先ほどのクイズで、漬物の摂取量のお話をしました。漬物は少量でも塩分の多い物が数多くありますが、最近では減塩の漬物も販売されています。種類によって、塩分量は様々ですが、代表的な漬物の塩分量を表にまとめました。

漬物の塩分量	
たくあん (20g)	0.9g
野沢菜 (20g)	0.8g
らっきょう (20g)	0.8g
柴漬け (20g)	0.7g
千枚漬け (20g)	0.5g
白菜漬け (20g)	0.4g
きゅうりぬか漬け (20g)	0.4g
梅干し (8g中1つ)	1.5g

1日の塩分摂取量の目標を6.5gとするので、各食事で約2gずつ摂っても良いことになりそうです。しかし、朝ご飯に梅干し1つとたくあん2切れ食べただけだと、それだけで2.5gとオーバーしています。他の料理も加えると、朝ご飯だけで簡単に半日分は越えてしまいます。漬物を控えることはもちろんですが、その他の料理でも減塩を心がけることは大切です。

●減塩のポイント

○香辛料や酸味を活用
香辛料であるこしょう、わさび、唐辛子などを上手に利用して、塩味が少なくても美味しく味わえる工夫をしましょう。また、お酢、レモンなどの酸味も上手に利用しましょう。例えば、魚を塩焼きにするのではなく、こしょうで味を付けて焼いたり、焼いた後にレモン汁をかけて味をつけたりすると、塩がなくてもしっかりと味を付けることができます。また、野菜のお浸しはわさびや和えや辛子和えにすることで、塩分を控えることができます。

○汁物は具を減らす

お味噌汁やスープでは、具を多く入れることで汁の量を減らすことができます。お味噌汁は、一杯(約200ml)で味噌を大さじ1杯強使用して塩分量は約2gです。コンソメスープは、一杯(約200ml)で固形コンソメ1個(約5g)使用して塩分量は約2gです。具を多く入れることで汁の量が減るだけでなく、具を野菜や



きのこにすることで栄養もしっかりと摂ることができます。そして、お味噌汁にご飯を入れて食べるのは汁まで飲むことになるので、控えるようにしましょう。

編集者の声

味には甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5種類があります。苦味は本能的に警戒心を伴った味であるため、低濃度でも感じやすいとされています。一方、塩味は感じにくいとされており、年齢を重ねるとさらに感じにくくなると言われています。久しぶりに食べた母親のお味噌汁がしょっぱく感じるのも、濃い味が好きになったわけではなく、濃くしないと味を感じにくくなったことが原因の場合もあります。自分では気付かず知らぬ間に過剰な塩分を摂取していることになりそうです。年齢を重ねるにつれ、高血圧をお持ちの方も多くなり、必要以上に塩分摂取をしないためにも、日頃から薄味に慣れておくことが大切です。(3月)

