

えいようか通信

日本人は塩分を摂りすぎている



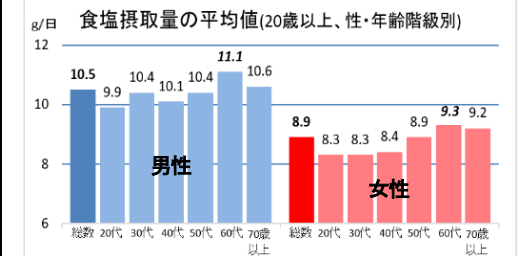
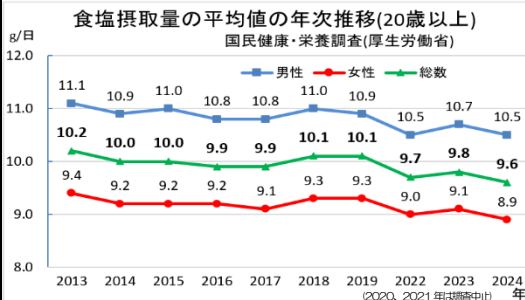
皆さんは1日にどれくらい塩分を摂取しているかご存じですか？塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など命に係わる重大な病気を引き起こします。また、胃がん、骨粗しょう症の原因にもなるとも言われています。冬は血圧が上がりやすい季節。今一度、塩分・減塩について考えてみませんか？

●「塩味」大好き日本人

日本人の塩分摂取量は年々減少傾向ですが、1日に約10gと、諸外国と比較してもまだまだトップクラス。「健康的」と世界的にも人気の和食ですが、味噌・醤油といった調味料や、漬物・干物などの加工品によって塩分過多に繋がるのが大きな難点です。年齢別では男女とも60代の摂取量が最も多くなっています。要注意世代ですね。

国(調査年)	g
日本(2019)	10.1
韓国(2015)	9.9
アメリカ(2015-2016)	9.0
イギリス(2008)	8.6
カナダ(2004)	8.5
オーストラリア(2011-2012)	6.2

日本人の栄養と健康の変遷(2021年厚生労働省)



発行所：栄養課
場所：本館2階西
冬号
四季発行(年4回)

●目標量まで

日本人の食事摂取基準(2025年版)において、1日あたりの塩分目標量は「成人男性7.5g未満」「成人女性6.5g未満」「高血圧・慢性腎臓病の方6.5g未満」です。しかし、塩分の推定平均必要量(50%の人が必要量を満たす量)は18歳以上の男女で15gほどあります。本来は15g程度しか必要でないなんて驚きですね。日本人の食生活を考慮すると15gは非現実的なので、当面の目標量が掲げられているのです。

昨年、日本高血圧学会が「高血圧管理・治療ガイドライン(USH2025)」を発表しました。それまでは年齢や持病などで目標となる血圧が異なっていました。今回の改定では年齢や病気に関わらず130/80mmHg未満に統一されました。シンプルでわかりやすいという理由と、厳格に血圧管理を行うことが脳卒中や心筋梗塞などのリスク低減に有効であることが明らかになってきたからです。効果的なお薬がたくさんありますが、まずは身近な食事から見直していきましょう。

●食品に含まれる塩分量

塩分を含む食品は、【調味料】と【加工食品】に大別され、加工食品は、漬物、佃煮、塩辛、干物、パン、麺類、練り製品(ちくわ、かまぼこ)、肉加工品(ハム、ソーセージ)、菓子などが多くあります。とくに調味料を控えたとしても、加工食品を多く摂っていると減塩にはなりません。また、鰯、鯖などは塩分が多い料理。肉や魚料理に含まれる塩分量は、鰹物<煮物>焼物<炒物>蒸物<揚物>刺身の順に多いと言われています。



塩	6.0g
淡口醤油	1.0g
濃口醤油	0.9g
ポン酢	0.4g
淡色辛みそ	0.7g
ウスターソース	0.5g
ケチャップ	0.2g
マヨネーズ	0.1g

即席ラーメン 1食	5~6g
インスタント味噌汁 1食	2.0g
ウインナー 2本(40g)	0.8g
魚肉ソーセージ 1本(70g)	1.3g
塩鮭(甘口) 1切(80g)	1.5g
さば水煮缶 1缶(190g)	2.3g
たくあん 3切(20g)	0.7g
梅干 中サイズ1個(10g)	1.8g

●減塩の工夫

塩味の感じ方は慣れであり、少しずつでも始める事が第一歩です。

【買い物で】

①漬物、インスタント食品、干物などの加工食品の購入を控え、生の素材を薄味で調理

★インスタントスープや、即席麺の粉末スープは半分残す。またはお湯をたくさん入れて2人で分ける。

②香辛料の刺激を加える
(唐辛子、胡椒、カレー粉、わさび、辛子、山椒など)

★お浸し→辛子和えやわさび和え

③香味野菜の風味を活かす
(ネギ、青じそ、にんにく、生姜、セロリなど)

★唐揚げの下味はたっぷりの生姜やにんにく、酒のみで

④酸味の風味や刺激を活用する(レモン、柚子、酢)

★焼魚は極薄塩で焼き、食前にレモンなどをかける

⑤旨み素材を使って、味に深みやコクを添す
(かつお節、昆布、煮干し、干し椎茸、アサリなど)

⑥種や実を使って風味をコク、香ばしさをアップ
(味噌、くるみ、アーモンドなどのナッツ類)

⑦カリッと焼く、揚げる…ほぐし焦げ目をつける

⑧味は表面に付ける…塩味は最初に舌に触れた時に感じる。味を染み込ませず表面にかためる

⑨味付けは一品豪華主義に…全て薄味だと物足りない。塩味は一品に重点的に使いメリハリをもたせよう

⑩汁物はローカロリーで
★汁物はローカロリーで塩分の多い汁を少なめに



- ⑪漬物は控えるに
★鉢で出さず、食べるだけ小皿に出す
- ★毎食は避け、1日1回に留める
- ⑫麺の汁は飲まない
- ⑬調味料は「かける」より「つける」…醤油やソースなどは小皿に出し、付けて食べる。少量で強く味を感じることが出来ます。
- ⑭食卓から醤油さしや塩を撤去…無意識にかける習慣を断つ!

編集者の声
夏になると、患者の味からよく質問されます。「農作業や仕事で汗をかいたら、塩分を摂らないといけませんよね?」汗に含まれる塩分は0.3~0.4%程度です。1Lの汗をかくと3~4gの塩分が失われますが、普段通り食事が摂れているなら塩分を追加する必要はありません。だって塩分は十分に摂れているのですから。



冬は鰯や汁物で塩分摂取量が増えやすい季節。汗による損失が少ないので、減塩をより意識する必要があります。(粕漉)