



# 栄養だより

## 減塩にチャレンジ！！



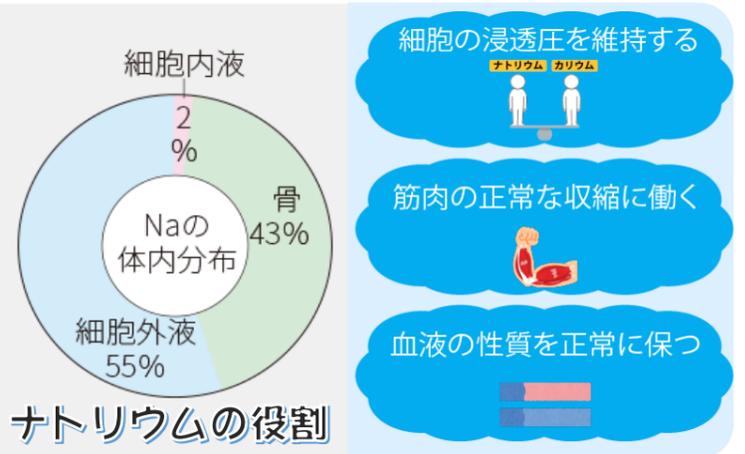
### ◎塩（ナトリウム）の役割とは？

塩は、ナトリウム (Na) と塩素 (Cl) の化合物で、塩化ナトリウム (NaCl) と呼ばれます。



ナトリウムは必須ミネラルの1種で成人の体内に約100g含まれています。主に細胞の外側に存在し、細胞内外のミネラルのバランスを保つために不可欠です。食塩（塩化ナトリウム）、重炭酸ナトリウム、リン酸ナトリウムとして、約50%は細胞外液中に、40%は骨格に存在します。

ナトリウムはカリウムとともに体内の水分バランスや細胞外液の浸透圧を維持しているほか、酸・塩基平衡、筋肉の収縮、神経の情報伝達、栄養素の吸収・輸送などにも関与しています。また、水分を保持しながら細胞外液量や循環血液の量を維持し、血圧を調節しています。そのほかに、胆汁、膵液、腸液などの材料でもあります。



### ◎ナトリウムの過剰摂取による問題

#### ◎ナトリウムが不足すると…

ナトリウムは通常の食生活であれば欠乏することはありません。しかし、多量の発汗、激しい下痢の場合には欠乏します。

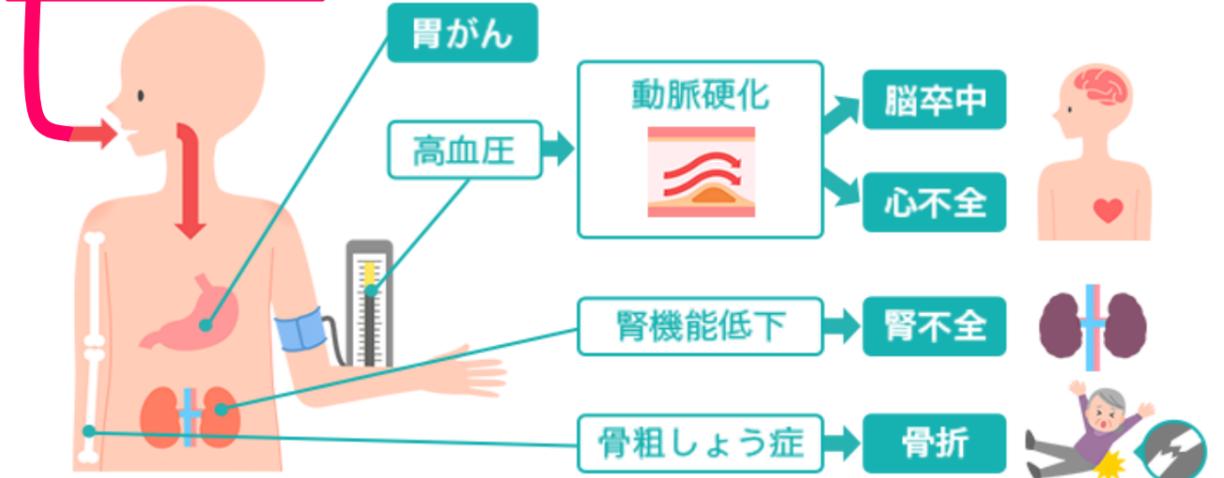


近年の地球温暖化の影響で問題の熱中症対策としては、水分だけでなく適度な塩分の摂取は必要です。



#### 食塩の過剰摂取

現在の日本人の食生活では、摂取不足よりもむしろナトリウムの過剰摂取による高血圧やがんを主とする生活習慣病が問題となっています。



#### ◎食塩摂取量の目安

現在の日本人の食生活では、摂取不足よりもむしろナトリウムの過剰摂取による高血圧やがんを主とする生活習慣病が問題となっています。しかし伝統的な日本食には醤油や味噌など塩分を多く含む調味料が使われるため、日本は諸外国と比べて塩分摂取量が多い傾向があります。これを踏まえ、厚生労働省は、日本人にとって現実的で継続しやすい減塩目標量として、**男性で7.5g/日、女性で6.5g/日**を設定しています。（日本人の食事摂取基準2020より）



#### ☆こんな方は要注意！！ チェックリスト

- 薄味だと食べた気にならない
- 外食が多い
- 寿司、チャーハン、丼物など味の付いたご飯類をよく食べる
- 味噌汁、スープなどの汁物類を1日3回以上
- ファーストフードを週3回以上食べる
- ラーメンなどの汁を全部飲む

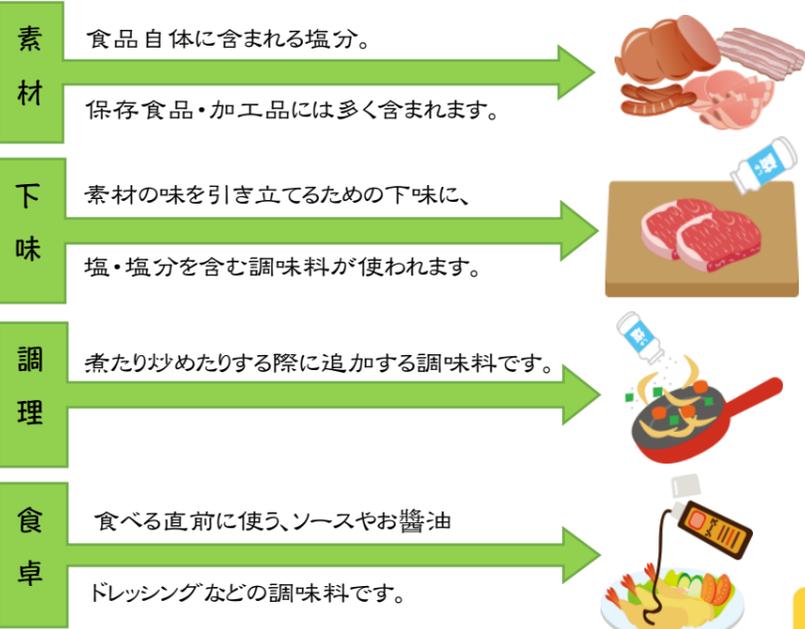
**食塩摂取量が多めの可能性が高いです！！**



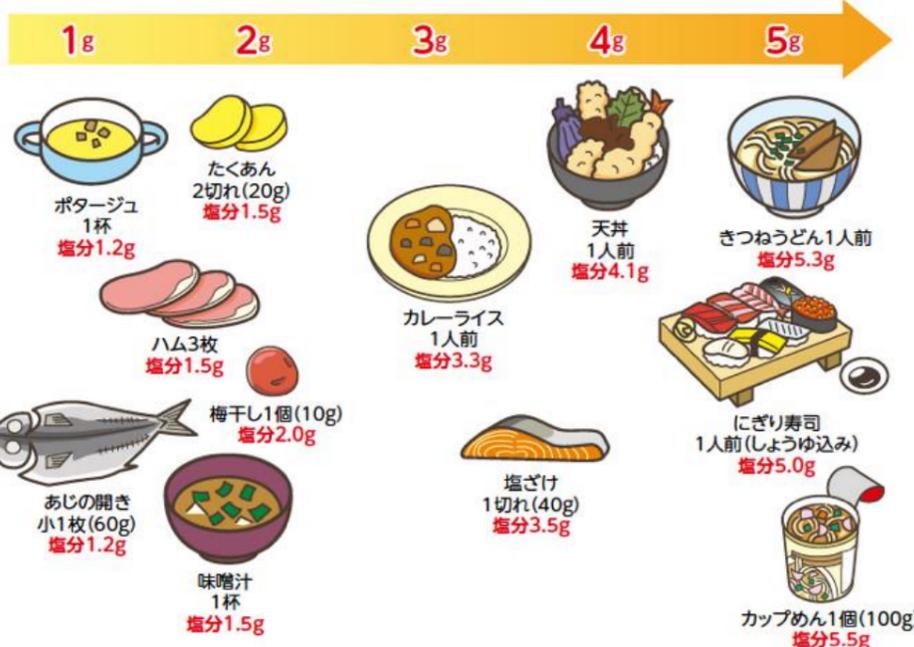
日本人の健康増進のための指針「健康日本21」(第二次)によると、男女とも成人の目標塩分摂取量は1日あたりの目標値を8.0グラムと定めています。また厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2020年版)では、18歳以上男性は7.5グラム未満・同女性は6.5グラム未満(1日あたり、ナトリウムの食塩相当量)が目標値です。



◎食塩は食品から口に入るまでの間に様々な工程で使用されています。



◎まずは、食品に含まれる塩分量を知りましょう。



**調味料の塩分** =大さじ1杯

塩 塩分15.0g	薄口醤油 塩分2.8g	濃口醤油 塩分2.4g	めんつゆ 塩分0.5g (ストリート)
ウスターソース 塩分1.3g	トマトケチャップ 塩分0.6g	ポン酢 塩分1.4g	和風ドレッシング 塩分1.1g

※品物・製法・調理法によりある程度の差があります  
日本高血圧学会「さあ、減塩!減塩委員会から一般のみなさまへ」  
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成



**P 食べる時の Point**

物足りなければレモン汁をかける

香辛料・香味野菜や果物の酸味を利用

低塩の調味料を使用

むやみに調味料を足さない

天然のだしの旨味を利用

新鮮な食材を使用

外食や加工食品を控える

漬物は控える

味噌汁は具沢山

めん類の汁は残す

日本高血圧学会「さあ、減塩!減塩委員会から一般のみなさまへ」  
「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より作成

**P 選ぶ時の Point**

**メニューの食塩の量を知る**

献立表やプライスカードの栄養成分表示「食塩相当量」をチェックしましょう

野菜・果物・海藻・豆類を積極的にとる

カレーライス + サラダ + フルーツ

天丼 + ワカメの酢の物 + ひじき煮

野菜や果物・海藻・豆類に多く含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促します

塩化ナトリウム=「食塩」

今日の  
おすめは  
これっ!



- ・サケのパン粉焼
- ・ポテトチーズ焼き
- ・大根サラダ

