

「コソコソと減塩しましょー！」

厚生連健康管理センターがかわ 保健師 渡邊 由美子さん

気をつけよう！食塩のとりすぎ

日本の食生活は、しょうゆやみそなど食塩をたっぷり含む調味料を使う傾向があり、日本人の多くが食塩をとりすぎていると言われています。食塩をとりすぎる状態が続くと、高血圧から動脈硬化に進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病などの疾患になるおそれがあります。

1日当たりの食塩摂取の目標量は？

健康な人の食塩摂取量の目標は、1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満です(日本人の食事摂取基準2020)。また、高血圧の人は6.0g未満です(高血圧治療ガイドライン2019)。しかし、日本人の1日の平均食塩摂取量は約10g。目標と比べて、平均1日当たり食塩を3〜4gも多くとっています。

はじめよう！食べるときに「コソコソと減塩

- ・うどん、ラーメンなど麺類の汁は全部飲み干さない
- ・むやみにしょうゆや塩はかけない、または、かけずにつけて食べる
- ・食塩量の多いもの(塩辛や佃煮、練り物など加工食品)は食べる回数を減らす
- ・味噌汁などの汁物は1日1回にしよう
- ・栄養成分表示をチェック、食塩量を確認しよう

※栄養成分表示で、食塩相当量(g)ではなくナトリウム(mg)表示の場合があります。

その場合は次の換算式で計算します。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 10000$$

はじめよう！作るときに「コソコソと減塩

- ・旬の食材を選び、素材そのもののおいしさを楽しむ
- ・酸味を活かす、香辛料・香味野菜を上手に使う
- 酸 味：酢、レモン、すだち、かぼすなど
- 香辛料：カレー粉、わさび、しょうが、唐辛子など
- 香味野菜：しそ、ねぎ、あじおぎ、みょうがなど

- ・減塩の調味料を活用する

- ・こんぶやかつおなどの天然食品でだしをとり「うまみ」を味わおう

毎日の生活のなかで「コソコソと意識的に減塩生活を身につけていきましょー！」