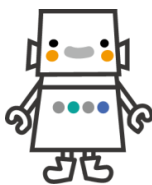


Vol.51 塩分摂取を見直そう

文責：管理栄養士 安部



塩分摂取量の現状は？

現在、日本人の一日の塩分摂取量の平均*は10.1 g（男性10.9 g、女性9.3 g）です。平成18年の11.4 g（男性12.2 g、女性10.5g）と比べると減少していますが、依然として高い状況が続いており、世界の中でも塩分摂取量が多い国といえます。*国民健康・栄養調査（令和元年）



WHOの
目標値

日本人の食事摂取基準の目標値
男性7.5g 女性6.5g
腎臓病重症化予防 6.0g

当センターの人間ドック受診の方は健診結果に食塩の推定摂取量（主に前日の食事を反映）が算出されています。確認してみましょう。

●韓国（9.9g） ●日本（10.9g）

5g

6g

7g

8g

9g

10g

11g

12g

13g

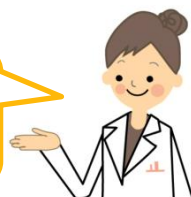
●オーストラリア（6.2g）

●アメリカ（9.0g）

出典：諸外国の栄養素等摂取量の比較 国立健康・栄養研究所2021年

塩分が体に及ぼす影響は？

食塩の摂り過ぎは高血圧につながります。また、脳血管疾患、心疾患、腎臓病などの病気の原因にもなります。



高血圧

日本人の2人に1人が高血圧と言われています。日本人の高血圧の最大の原因は**食塩の摂り過ぎ**です。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では脳梗塞、脳出血などの脳血管疾患や認知症になりやすくなります。

腎臓病

慢性腎臓病（CKD）は早期であれば治療で回復します。しかし腎臓機能がある程度まで低下してしまうと、もとの戻すことはきわめて難しいとされ、重症化すると人工透析が必要になります。腎臓の機能を守るためには血圧のコントロールが不可欠です。

現在発症していなくても、**減塩を意識することで病気の予防につながります。**
まずは-2gを目標に減塩しましょう！

塩分を摂取することによって

血液量の増加

↓
血圧上昇

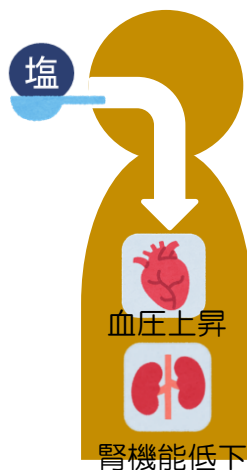
↓
腎機能低下

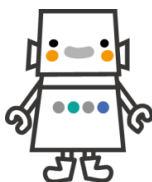
腎機能が低下すると

余分な水分と塩分排泄が十分にできなくなり血液量が増加

↓
血圧上昇

↓
腎臓への負担が増大





食事で塩分を減らすポイントは？

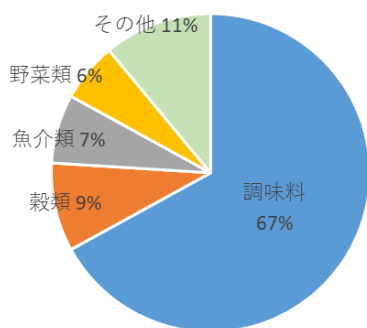
減塩食にすると最初は物足りなく感じますが、だんだんと慣れてきます。目標値に近づけるために、**一日2g減らす**ことを目指してコツコツ減塩に取り組みましょう。



コツコツ減塩のポイント

①調味料からの摂取を減らす

食塩の7割は調味料から摂取しています。使用量に気をつけるだけでなく、減塩タイプの商品を使用することで摂取量を減らしましょう。



■味噌汁に20%減塩の味噌を使用する（一人分15g）

普通味噌 1.65g → 20%減塩味噌 1.25g **0.4g減**

■小袋のしょうゆ（4.2ml）を半分だけ使用

1袋0.7g → 0.35g **0.35g減**

■納豆についているタレを半分だけ使用

1袋0.7g → 0.35g **0.35g減**

■ドレッシングを量り、使用量半分に

大さじ1（15g）0.8g → 0.4g **0.4g減**



②加工食品の摂取に注意する

加工食品の塩分量は高く、また、加工食品の濃い味付けになれると薄味の食事に物足りなさを感じがちです。含まれている量を知って摂取頻度が多ならないように気をつけましょう。

カップラーメン1個 5.0g、ウインナー1本 0.3g、さつま揚げ1枚 1.0g、アジの開き1枚 1.0g
梅干し1個（10g）2.2g、きゅうりの漬物5切 1.6g、ポテトチップス1袋 0.7g

③汁物や麺類の摂取回数を減らす

食塩含有量の多い汁物、麺類などの摂取回数を減らしましょう。

味噌汁1杯1.6g → 毎日2杯を1杯に **1.6g減**

ラーメン1杯7g → 1週間に2回を1回に **一日あたり1g減**

④汁物は具沢山にする

汁物の場合、具沢山にすることで汁そのものの量が減り、塩分摂取量が減らせます。また、栄養バランスも向上します。

減塩と同時に、ナトリウムを外に出す働きのあるカリウムを多く含む食品を積極的に摂取することも大切です。

【カリウム含有量の多い食品】

野菜



果物



いも類



海藻類



大豆製品



※腎臓の病気がある方はカリウム制限のある場合があります。主治医の指示に従ってください。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士、健康運動指導士がいます。健診の際は、お気軽にご相談ください。