

食と健康だより

2023年（令和5年）3月号

発行元 医療法人社団吉徳会あさざり病院 診療部 栄養管理室



過去に発行したものは当院ホームページ（各科・各部のご案内→栄養管理室）内、
または右のQRコードから閲覧できます。



食塩摂取量の現状と減塩へのヒント

食

塩の過剰摂取は脳卒中や心臓病などの循環器疾患に関連することは疫学的にも明らかです。さらに胃

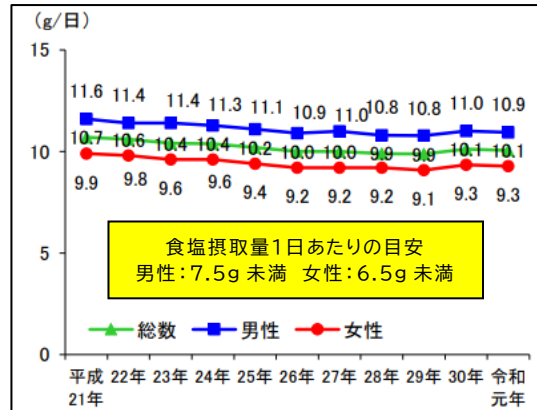
がんや腎臓病などのリスク因子ともなるため国は高血圧患者の減塩目標値を一日当たり6g未満と提唱していますが達成率は極めて低いのが現状です。その要因はどこにあるのかを検証します。

■日本人の食塩摂取量の現状

本国の食塩摂取量の一日当たりの目安量は男性で7・5g未満、女性で6・5g未満とされています。図1に示すように、日本人（健康者、高血圧患者両方含む）の食塩摂取量は徐々に低下しており、直近で男性10・9g、女性9・3gです。ある医療施設での調査では通院している高血圧患者に家庭畜尿をもらい食塩排出量を評価した結果、男性10・0グラム、女性8・2gで、高血圧患者の目安量6g未満の達成者は男性で13・2%、女性で25・7%に過ぎませんでした。高血圧患者における減塩の意識は高いもののそれが必ずしも実際の減塩につながっていないことがわかります。考えられることは、減塩を心がけていても食べる量が多いと食塩摂取量も増えることです。

食塩摂取量の最大の規定要因は体重で、肥満のある患者では摂取エネルギー制限も同時に行わない限り、減量は不可能です。患者自身が「薄味にしています」という申告は主観的なため実際には減塩につながりにくく、また味付けに気を付けていても加

（図1）日本人の食塩摂取量の推移



引用：厚生労働省
「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」P.23

工食品にどのくらいの塩分が含まれているかはわかりにくいことも、減塩を難しくしているものと思われます。

■減塩の実践と塩味の特徴を知る

私たちが食塩摂取する機会は、調理（調味）過程上のもので、加工食品からのものと2つが挙げられます。前者と後者の比率はざっくりと申し上げますと2：1です。すなわち一日の食塩摂取量の3分の2は味付けによるもの、残り3分の1は加工食品から摂っていることになりました。

料理のメニューによって食塩量の多いもの（Ⅱ図2）がありますので、それらは連日食べないようにすること、さらに加工食品の頻度も抑える必要があります。塩味は温度によって感じ方が変わります。温度が高いほど人間の味覚では感じにくくなり、下がると感じやすくなります。料理の多く

（図2）主な料理の食塩含量

料理名	食塩量 (g)	備考
ラーメン	8.7	汁残すと3.7g
かけうどん	7.1	汁残すと2.7g
焼きそば	4.2	
カレーライス	3.7	
にぎり寿司	3.3	
ざるそば	2.7	
牛丼	2.5	
味噌汁	1.0	だし120ccに大さじ1/2
食パン	0.8	6枚切1枚

引用：長野県佐久保健福祉事務所

は熱い、或いは温い状態で食しますので、その時点で塩味をわりと感じるということは、かなりの量の食塩が含まれていることになりやすいです。ラーメンなど熱々の麺類が美味しい最大の要因はここにあります。

また、年を重ねると塩分感受性が低くなるため、濃い味付けになりやすい、或いは出来上がった料理にかけ醤油や食塩をふって食することもよく聞きます。私が食事指導でよく耳にすることはおかつの味が濃い、漬物や海産加工品などがある場合は、ご飯を食べる量が多くなってしまうというものです。このように、味が濃いと食が進むため食塩摂取量と摂取エネルギー量のどちらも多くなります。特に体重が標準よりも重い方は、食塩摂取量を減らさなければ減量は不可能に近いと思われます。

裏面には「あなたの塩分チェックシート」や加工食品に含まれている食塩含量を案内しています。是非ご活用ください。

（担当Ⅱ管理栄養士・近藤恭弘）

うら面もあります！

参考文献 心不全と栄養 「食と医療」Vol.19 講談社 MOOK

あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____年 _____月 _____日 年齢 _____歳 性別： 男 女
最後に合計点を計算してください。

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける(ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0点
	合計点				点
チェック✓	合計点	評 価			
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。			
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。			
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。			
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。			

◎「隠れ食塩」とも呼ばれる加工食品 注)食塩量はメーカーにより異なりますのでパッケージで確認しましょう

分類	食品名	食塩量 (g)	分類	食品名	食塩量 (g)
小麦粉食品	食パン(6枚切り1枚)	約0.7	海産加工品	ふりかけ小袋1(2.5g)	約0.2
	うどん(ゆで、1玉280g)	約0.8		かにかま1本(12g)	約0.2
乳製品	スライスチーズ1枚(16g)	約0.4		はんぺん1個(55g)	約0.5
	梅干し(1個)	約2.2		ちくわ・中サイズ(1本)	約0.7
漬物類	たくあん厚め1切(15g)	約0.5		さつま揚げ1枚(45g)	約0.8
	しば漬(15g)	約0.6		あじの干物(1尾)	約1.4
肉類加工品	ベーコン1枚(20g)	約0.4		たらこ1腹(50g)	約2.3
	ウインナーソーセージ1本(20g)	約0.4		のり佃煮(10g)	約0.6
	ロースハム1枚(9g)	約0.3		昆布佃煮(10g)	約0.8