減塩のススメ

日本人の食事は食塩摂取量が多く、令和元年東京都民の健康・栄養状況では、男性は１０.７グラム、女性は９.２グラムでした。健康日本２１（第三次）の１日の目標量７グラムよりも２～４グラム程度多くなっています。（日本人の食事摂取基準２０２０年版では、男性７.５グラム未満、女性６.５グラム未満が目標となっています）

食塩に含まれるナトリウムのとりすぎは、高血圧の主な要因であり、高血圧は生活習慣病の危険因子となります。少しでも減塩することで血圧の低下が期待できます。おいしく食べる工夫で、上手に減塩を継続することが大切です。出典は健康日本２１（第三次）です。

１日の食塩摂取目標量は７グラムです。健康日本２１（第三次）より。（日本人の食事摂取基準２０２０年版では男性７.５グラム未満、女性６.５グラム未満が目標となっています）

次の内容で、できることをチェックしてみましょう。

香辛料を使う、カレー粉や唐辛子、こしょう、わさびなどのスパイスで辛味や香り、色を添えて。

香りを使う、ハーブやにんにく、ねぎ、生姜、しそ、みょうが、三つ葉などの香りで。

麺類の汁は残す、ラーメンやうどん、そばなどの汁には６グラム前後の食塩が入っています。

味にメリハリをつける、均一に味を付け控えるより１品は普通の味付けにしてほかを薄味に。

うまみを使う、昆布や削り節、干し椎茸、煮干しなどのだしを濃いめにとっておいしさアップ。

香ばしさを使う、焼いたり揚げたりして香ばしさをつけて。

調味料は少量つける、しょうゆやソースなどは、全体にかけずに小皿に取り、つけて食べる。

薄味に慣れる、味覚は慣れるので、少しずつ調味料を減らしていく。

酸味を使う、酢やレモン、ゆず、すだちなどの柑橘類、トマトなどの酸味をアクセントに。

木の実を使う、ごまやくるみ、ピーナッツなどを使って風味をアップ。

汁物は具たくさんに、野菜などの具を多くして、汁の量を減らし１日１杯。

食べ過ぎない、味が薄くても食べる量が多いと食塩のとりすぎに。

旬の食材を使う、新鮮な季節の食材で、素材の味を生かして。

表面だけに味をつける、塩味は最初に舌に触れたときに感じるので、表面に味をつける。

食塩の多い食品は控えめに、ハムやウインナー、漬物、練り物、魚卵（いくら、明太子）、干物、インスタント食品、スナック菓子など。

健康のために、おいしく減塩しませんか。できることから始めてみましょう。

食塩量の多いものは、次のとおりです。

カップ麺４.９～７.６グラム、うどん、そば４.６～６.６グラム、市販のおにぎり１.０～１.５グラム、めんたいこ（１本２５グラム）１.４グラム、梅干し(１粒１０グラム)１.８グラム、しょうゆ（小さじ１）０.９グラム、ポン酢（小さじ１）０.５グラム、食パン（６枚切り１枚）０.７グラム、魚味付缶１.４～２.３グラム、丼物（かつ丼等）３.０～４.２グラム、塩鮭（１切８０グラム）１.４グラム、ロースハム（２枚３０グラム）０.７グラム、みそ（小さじ１）０．７グラム、ケチャップ（小さじ１）０.２グラム

中食・外食での注意です。

１）しょうゆや塩などの卓上調味料は追加で使わないようにしましょう。

２）麵の汁は残しましょう。みそ汁などの汁物は具が多いものを選ぶと、汁からとる塩分を減らすことができます。

３）かつ丼などの丼物は、ごはんに煮汁が染み、塩分をとり過ぎてしまうことも。丼物に偏らないようにしましょう。

４）栄養成分表示で食塩相当量を確認する習慣をつけましょう。

食塩を排泄するには。

食塩の成分であるナトリウムの排泄を促してくれるのはカリウムです。カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。カリウム摂取制限が必要な方は、医師にご相談ください。

カリウムを多く含む食品は、次のとおりです。

まぐろ、めかじき、納豆、枝豆、いも類、小松菜、ほうれん草、ミニトマト、わかめ、アボカド

、バナナ、キウイフルーツ。

生活衛生課電話０３－５７４２―７１２４、品川保健センター電話０３－３４７４－２９０２、大井保健センター電話０３－３７７２－２６６６、荏原保健センター電話０３－５４８７－１３１６

この内容は、令和６年４月に改訂したものです。

音声コードは、ご使用の端末の機種やオペレーティングシステムのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。