

# ～栄養士コラム～ 減塩のすすめ



「塩分は控えめに」ということに気をつけている方は多いと思います。日本の食生活では、伝統的に味噌、漬物など塩を用いた調味料や食品を多く摂る傾向があり、日本人の食塩平均摂取量は1日あたり 10.0gで、WHO(世界保健機関) が推奨している5g未満の2倍となっています。(平成26年国民健康・栄養調査結果より)

この現状を踏まえ、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準2015年版」において、18歳以上の男性は1日あたり8g未満、女性は7g未満という食塩摂取量の目標量を定めました。

塩分を摂りすぎると、血圧を上げる大きな原因になります。また、がんや脳梗塞、腎臓病など命にかかわる疾患を招くリスクも高くなります。減塩に心がけ、健康の維持・増進を図りましょう。

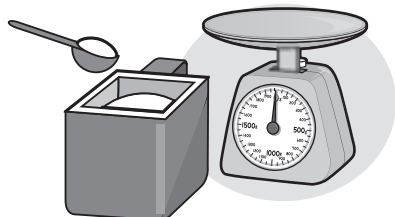
## 食塩摂取量の目標

**男性** 1日8g未満

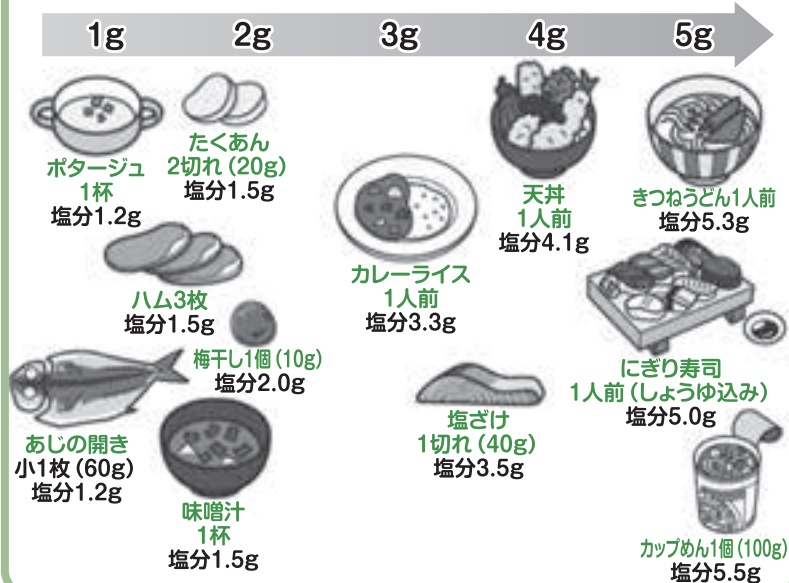
**女性** 1日7g未満

日本人の食事摂取基準 (2015年版) より

参考 日本人の食塩平均摂取量は  
1日10.0g



## 食品に含まれる塩分量の目安



## 減塩のコツ



● **新鮮な食材を用いる**  
食材の持ち味で薄味の調理



● **香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**  
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる

● **低塩の調味料を使う**  
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



● **臭だくさんの味噌汁とする**  
同じ味付けでも減塩できる



● **外食や加工食品を控える**  
目に見えない食塩が隠れているため注意



● **つけものは控える**  
浅づけにして、できれば少量に

● **むやみに調味料を使わない**  
味付けを確かめて使う



● **めん類の汁は残す**  
全部残せば2~3g減塩できる

