



2021

8月の健康コラム

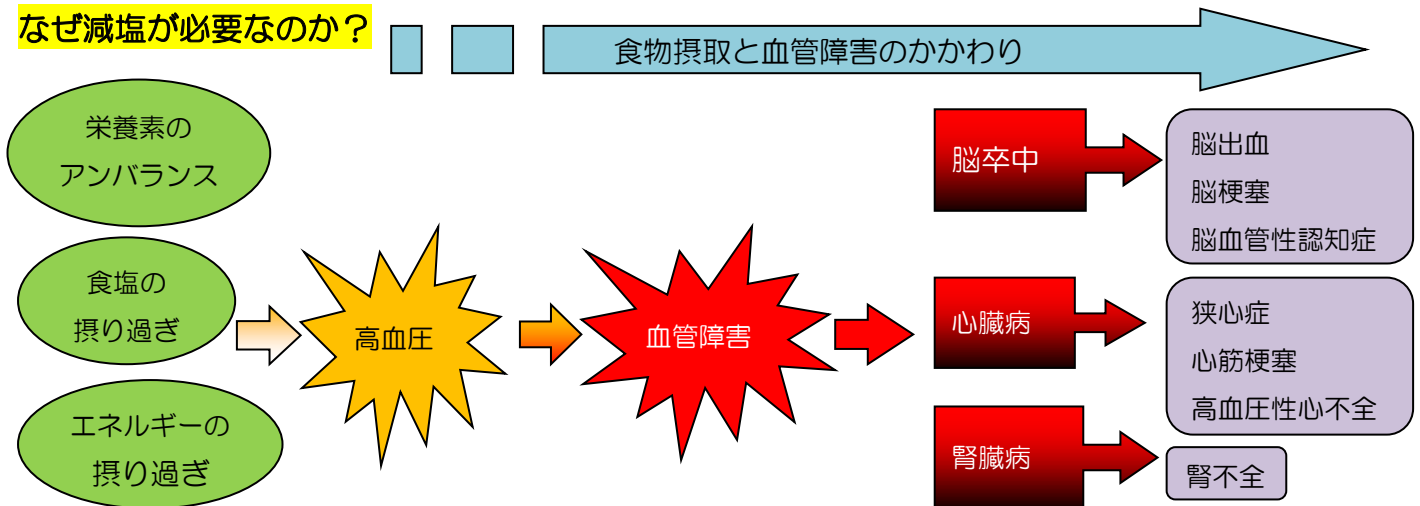
Vol.149

食塩の適正量について

食塩の適正量とは？

私たちがおいしいと感じる塩分は、体液（約0.9%）に近い味付けといわれています。味噌汁がおいしく感じるのはほぼ同じ塩分濃度だからです。成人の塩分摂取量は、健康維持のための目標となる**男性 7.5g/日未満、女性 6.5g/日未満**ですが、平成28年の調査によると、20歳以上の日本人の食塩摂取量は、男性 10.8g/日、女性 9.21g/日でした。世界保健機関（WHO）では成人の食塩摂取量として5.0g/日未満を推奨していますが、伝統的な日本食には醤油や味噌など塩分を多く含む調味料があるため、この量に抑えることは日本人にとって簡単ではありません。

なぜ減塩が必要なのか？



高血圧の状態とは？

心臓から送り出される血液の圧力が高くなり全身の血管に強い圧力がかかっている状態です。そうすると血管が傷つき、動脈の弾力性がなくなったり、内腔が狭くなったりして血管壁の老化を進めます。高血圧は初期のうちには自覚症状がほとんどありませんが、じわじわ進行していき、やがて深刻な病気を引き起こします。

減塩することで、食塩の過剰摂取によって生じる健康のリスクを下げる可以说是とされています。


- 脳卒中** ・ ・ 脳の血管が破れる脳出血、脳の血管が詰まる脳梗塞が起こります。要介護状態になる原因の2番目です。
- 心臓病** ・ ・ 心臓の血管がつまり狭心症や心筋梗塞が起こります。また心筋が厚くなり（肥大）、心不全を招くこともあります。
- 腎臓病** ・ ・ 腎臓の機能が低下して、人工透析が必要になる場合もあります。

肥満にはご注意を！




とくに内臓脂肪の蓄積は、生理活性物質の分泌異常を招いて血圧を上昇させます。さらに高血糖や脂質異常などの他の生活習慣病のリスクも高まりやすく、たとえ高血圧が軽度でも、いくつかのリスクと合併すると動脈硬化が急激に進行してしまいます（メタボリックシンドローム）。肥満のある人は、生活習慣病の見直しとともに肥満の解消に取り組むことが大切です。

食事についてのポイント



無理なくできる 減塩 8カ条

- | | | |
|------------------|-------------------------------|---|
| ①漬物、汁ものは控えめに | →漬物は少量にして、できれば浅漬けに。 |  |
| ②麺類は汁は残す | →全部残せば2~3gの減塩に。 | |
| ③新鮮な材料を調理する | →食材本来の風味を生かして薄味に。 | |
| ④具たくさんの味噌汁にする | →普段と同じ味付けでも減塩につながる | |
| ⑤味付けを確かめて調味料を使う | →むやみに塩・醤油をかけないように | |
| ⑥外食や加工食品は控えめに | →目に見えない塩分が多く含まれているので注意 | |
| ⑦低塩の調味料を使う | →低塩でも、酢味が香味と組み合わせるとおいしく食べられる。 | |
| ⑧酢味や香味などをうまく利用する | →塩・醤油ではなく、スパイスを効かせる。 | |

調味料の塩分量 (小さじ1杯=5ml)

塩 6g	とんかつソース 0.5g	
醤油 (濃い口) 0.9g	ケチャップ 0.2g	
醤油 (薄口) 1g	マヨネーズ 0.1g	
味噌 0.7g	コンソメ (顆粒) 1.2g	

漬物の塩分量

梅干し (中1個) 1.8g	
たくあん (2切れ) 0.9g	
キムチ (30g小皿1杯) 0.7g	
奈良漬 (30g 5切れ) 1.3g	

～栄養成分表示を見る習慣をつけましょう～

加工食品には表示が義務づけられています。「塩分」が「ナトリウム」の量で表示されている時は以下の式で食塩相当量の計算ができます。

➡ 食塩相当量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000 (ナトリウム 400mg = 塩分 1g)

 かつ丼 (1人前) 塩分 6.9g	 塩ザケ辛口1切れ (80g) 塩分 6.5g	 ラーメン (1人前) 塩分 5.2g	 ソース焼きそば (1人前) 塩分 3.8g
 まあじ・開き干1尾 (130g = 正味91g) 塩分 2.8g	 カップラーメン (75g) 塩分 4.0g	 ボンゴレスパゲッティ (1人前) 塩分 2.6g	 ハンバーガー 1個 塩分 2.2g
 たくあん5切れ (30g) 塩分 2.1g	 たこやき1パック (8個入り) 塩分 1.9g	 ウイナーソーセージ 10本 (100g) 塩分 1.9g	 ポテトチップス1袋 (95g) 塩分 0.9g

食べ過ぎに注意し、運動習慣をつけましょう。適正体重を保つことも大切です。



塩分 2.7g



塩分 1.5g (-1.2g)



塩分 3.9g



塩分 1.2 (-2.7g)

井上病院附属診療所 健診センター 文責：管理栄養士 小田 友里

