

# 減塩のポイントについて学ぼう

## 日本人の塩分事情

平成27年4月1日から「日本人の食事摂取基準」の改定に伴い、食塩摂取量の目標値が、1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満となりました。これは高血圧予防を目的としており、従来値（男性9.0g、女性7.5g）よりさらに低めの値への変更です。

日本の高齢者の食事は、味噌汁、漬物、煮物など食塩を多く含む料理が並びがちです。実際日本人の食塩摂取量は減ってきてはいますが、1日あたり10.2g（平成25年国民健康・栄養調査報告）と、世界保健機関（WHO）の推奨する5.0g未満の2倍以上です。

## なぜ低めの値に変更になったのか？

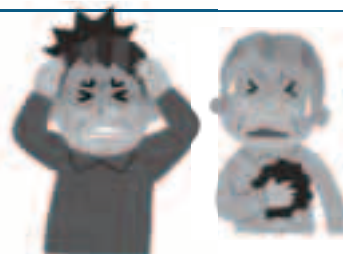
塩分の摂りすぎが心筋梗塞や脳梗塞の元凶である高血圧を招くことはすでに知られています。

研究では血圧に影響を与えない食塩の摂取量は1日あたり5.0g未満と報告されていますが、今の日本人が急に摂取量を減らすのは難しく、実際の摂取量と適量の間値が今回の目標値とされました。



### ●問い合わせ

- ・保健センター ☎83-9677
- ・知多北部広域連合 事業課  
☎052-689-2263



## 減塩のポイント

食事の楽しみを減らさないよう段階的に減塩していき、薄味に慣れることです。

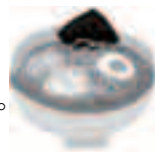
### ポイント1 塩や塩分を含む調味料の使い方を工夫する

食塩で下味をつけると、塩分が中に浸透するため実際に食べるとあまり塩味を感じなくなります。調理の方法を工夫しましょう。



### ポイント2 麺類の汁の量に気を付ける

ラーメンやうどんなどの汁を飲まずに残すと、含まれる塩分の60%以上をカットできます。



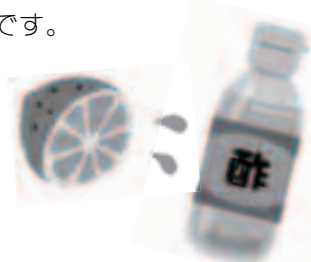
### ポイント3 しょうゆやソースは「かけず」に「つける」

しょうゆやソースは「かけず」に小皿にとって「つける」ことで、使用する調味料は少なく済みます。



### ポイント4 塩味以外の「風味」を効かせてメリハリを

酸味（レモンやお酢）・香辛料（スパイス）・うま味（ダシの風味）を加えることで、減塩になるだけでなく味にメリハリがつき一石二鳥です。



### ポイント5 加工食品に含まれる塩分に注意

食品表示法の施行で、加工食品などに今までナトリウムで表示されていた塩分表示が、食塩相当量に変更されることとなりました。

漬物、魚の干物、ハムやチーズなど加工食品には、塩分がたくさん入っています。食塩相当量を確認してから適量を使いましょう。パンや麺類にも思いのほか、多くの食塩が含まれています。

### ポイント6 野菜や果物を適量摂りましょう

野菜や果物にはカリウムが多く含まれており、余分に摂取した塩分の排せつを助けます。1日に摂りたい野菜の量は350g、果物は150gです。

