

栄養部ニュース12月号



発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 平成30年12月1日 No.18-12



日本人の食塩摂取量はまだまだ多い！

日本での食塩摂取量の目標値は健常人で男性8g/日未満、女性7g/日未満（日本人の食事摂取基準2015年版）、高血圧や心疾患がある人では6g/日未満（日本高血圧学会）となっています。

現在、日本人の食塩摂取量は男性10.8g/日、女性9.1g/日、平均9.9g/日（20歳以上、平成29年度国民健康・栄養調査）で、年々摂取量は減少しています。しかし、WHO（世界保健機関）は「食塩摂取量を成人（16歳以上）は1日5g未満にすることで血圧及び循環器疾患、脳卒中、冠動脈性心臓発作のリスク低減に役立つ」としています。

日本人の食塩摂取量はまだまだ多く、さらに減塩を目指していく必要があります。

必要に応じて栄養士と相談を！

減塩にするためには…



①食塩を多く含む食品の摂取頻度や量を減らす

食塩含有量の多い食品（漬物・練り製品・干物）や料理（汁物・麺類）を好んで食べていませんか？食べる回数や量を減らすだけで減塩を行うことができます！



梅干し
1粒：2.2g



たくあん
3枚：1g



ちくわ
1本：1g



アジの干物
1匹：2g



味噌汁
1杯：2～2.5g



ラーメン
1杯：7g以上



煮込みうどん
1杯：6g



ざるそば
1人前：3g

参照：塩分早わかり 第3版 女子栄養大学出版

②うま味（だし）や酸味、香味料、香りを活用する



うま味や酸味、香辛料、香りを活用することで塩を減らしても美味しく食べることが出来ます。また、味付けは中まで浸透させず表面に味をからめるとより味を強く感じる事が出来るので、薄い味付けでも満足感を得られます。

できるところから始めて、継続していきましょう！

監修：杏林大学医学部附属病院 管理栄養士 宮谷明佳