

栄養部ニュース 9月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2020年9月1日 No.20-9



日本人の食事摂取基準 (2020年版) その4

今月は **食塩(ナトリウム)** についてです

今回改訂された1日の食塩摂取量の目標は



WHO(世界保健機関)が2012年に示している目標量は**“5g 未満”**であり
これらの中間値をとる形で今回の目標量が設定されました。

日本人の食塩摂取量は諸外国に比べ高く、通常の食生活では不足や欠乏になる可能性はほぼありません。むしろ、**過剰摂取による生活習慣病の発症及び重症化予防**を目的に数値が設定されています。

※**高血圧及び慢性腎臓病(CKD)予防のためには男女ともに6g 未満**

食塩の量はどやって確認したらいい?



加工食品は食品成分表示がされていて、食塩相当量も記載されています。確認する習慣を付けましょう。

栄養成分表示 1個(100g)当たり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	□ g
脂質	△ g
炭水化物	◇ g
食塩相当量	× g

食塩の量を3gくらい減らさないといけないってこと...? 何をどう減らせば?



食塩の多い食品の摂取を減らしましょう

食塩相当量がこんなにあります

- 梅干 1個 2g
- 佃煮 1g
- 漬物 2.5g



調味料の使い方に注意

醤油やドレッシングなど調味料を控え、しそやごま、生姜などの風味や、レモンお酢などの酸味を味付けに取り入れてみましょう。

食べ方のちょっとした工夫で減塩を

麺類など食塩の多い料理を控え、食べる時でもつゆ(スープ)をなるべく飲まないようにしましょう。全く飲まなかった場合2~3g程度食塩を減らすことができます。



減塩を意識しすぎたら、食欲がなくなってきた!

高齢で食欲が低下している方の場合、極端な減塩は栄養素の摂取低下を招く可能性もあります。健康状態、疾患の有無、食事の量などにより、個人に合わせた対応が必要となります。詳しくは、医師または管理栄養士にご相談下さい。

参考: 日本人の食事摂取基準 2020年度版 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討委員会報告書/第一出版

