

健康コラム

—第3次枚方市健康増進計画推進企画—

このコラムでは、健康増進計画推進キャラクターの「カワセミ教授」が健康にまつわる情報をお届けします♪

枚方市健康増進計画推進キャラクター
カワセミ教授

今月のテーマ

「食塩のとりすぎには注意しましょう」

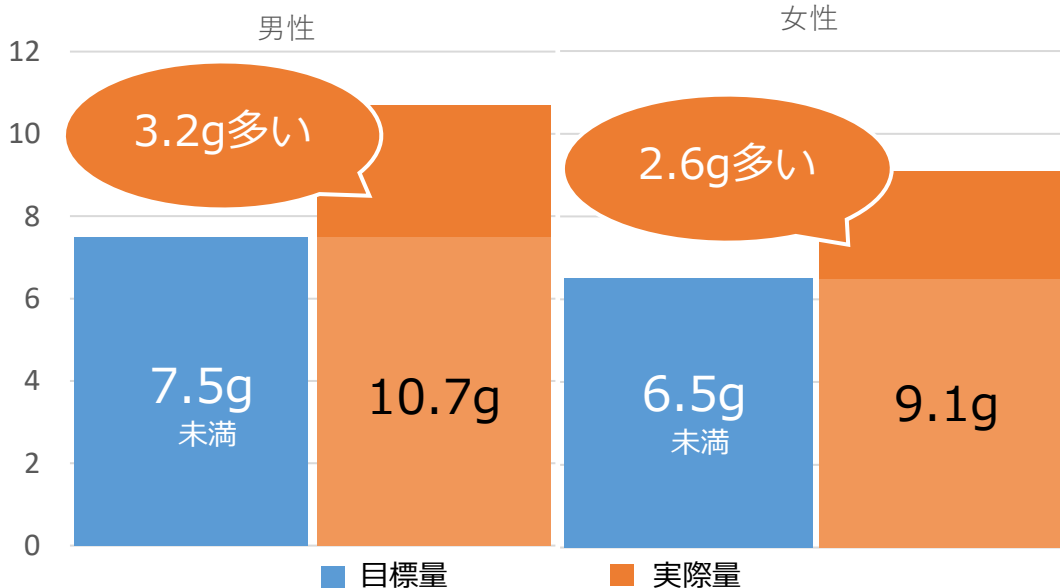
日本人は食塩をとりすぎている？

皆さんは毎日の食事でどのくらい食塩をとっているかご存じですか？
日本人の1日食塩摂取量の基準は、**男性7.5g未滿**、**女性6.5g未滿**
さらに**高血圧の人は6g未滿**が目標です。

しかし日本人の食塩摂取量の平均は、**男性10.7g**、**女性9.1g**と、
とりすぎているのが現状です。



日本人の食塩摂取量



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」「令和5年国民健康・栄養調査」より

食塩をとりすぎるとどうなるの？

食塩に含まれるナトリウムは体に必要な栄養素ですが、とりすぎると高血圧やその他の病気の原因になります。

味の濃いものを食べる



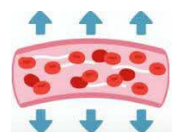
血液中のナトリウム濃度が上昇

ナトリウムにより交感神経が刺激され、血管が収縮

浸透圧で血液量が増える

体内水分を血液中に取り込んだことにより、水分が足りなくなり喉がかわく

血管を圧迫し血圧があがる



一時的であれば体の機能によって時間の経過と共に血圧も正常に戻ります。しかし、ずっと食塩をとりすぎると、血圧が慢性的に高くなり、高血圧につながります。

どれくらい食塩が含まれているの？

○食品成分表示をみてみよう

食品成分表示とは、食品に含まれる栄養成分等を記載したもので、包装された加工品や添加物などには表示が義務付けられています。

内容は主に熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5項目は必ず表示されています。買い物のときはチェックしてみましょう。

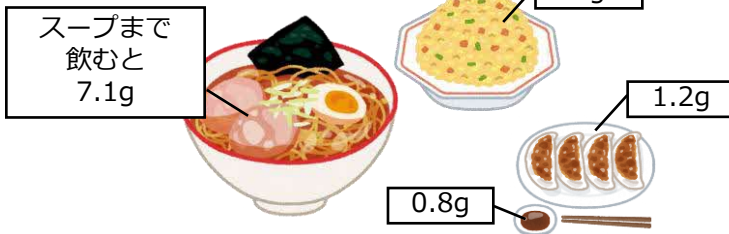
栄養成分表示（1食当たり）	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	2.1g



食塩の量はここをチェック！

○普段の食生活をふりかえろう

例えば



（即席めんしょうゆ味・チャーハン半人前・餃子4コ）
引用：日本食品標準成分表（八訂）増補2023年調理のためのベーシックデータ第4版

1食で11.1g！

1日の目標量を超えてしまいます。食塩をとりすぎないように注意しましょう。

減塩のための工夫

- ・チャーハンを白ご飯にする
- ・たれを使いすぎない
- ・ラーメンのスープは全部飲まない

減塩に取り組もう

減塩のための3つのポイント

食塩の摂取を控える

麺類の汁は飲まない



汁を全部残すと約40%の減塩

漬物は回数や量を減らす



加工食品はできるだけ控える



調味料はかけるよりつける



旨味や風味を活かす

酸味を利用する



香味や風味を利用する



出汁をとる



新鮮な食材を使う



とりすぎたナトリウムを体外へ排出する
カリウムをとる



野菜・くだもの・いも等に多く含まれるカリウムはナトリウムを排出する働きがあるため、適切にとろう