

「日本人は塩分摂取量が多いので注意しましょう」 できるところからでも減塩生活



今月の担当
北檜山区
安藤 麗香
です

高血圧予防のために
塩分を摂り過ぎない

塩分摂取量が多いと
言われる日本人

しかし、上記の円グラフを
ご覧ください。

高血圧予防など健康のため
に塩分を摂り過ぎないように
することは皆さんもご存知か
と思います。

なぜ、日本人は塩分摂取量
が多いのか。それは和食には
「隠れた塩分」が多いからと言
われています。

このように日本人の塩分摂
取量は醤油や味噌など目に見
えて「調節しやすい塩分」よ
りも加工食品等に入っている
「調節しにくい塩分」の方が多
いとされています。

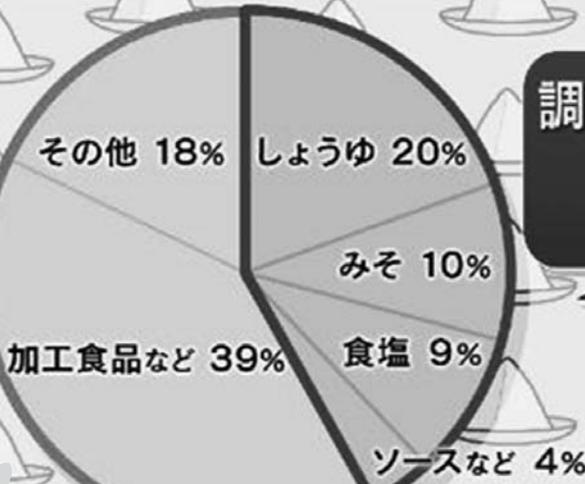
厚生労働省では、以前は一
日平均塩分摂取量「10g」を
目標としていましたが、平成
22年より男性9g、女性7.
5gとしています。（高血圧
治療をしている人は6g、腎
臓疾患のある人は5〜8g）

先ほどの一日塩分摂取量の
目標ですが、計量スプーンで
換算すると、男性なら小さじ
1と2分の1、女性なら小さ
じ1と3分の1弱です。

「調整しやすい塩分」を減ら
す工夫はもちろん「調整しに
くい塩分」にも気をつけるこ
とが減塩のポイントです。

日本人の塩分の摂取源の割合

(INTERMAP調査より)



調節しにくい
塩分
57%

調節しやすい
塩分
43%



ちなみに、WHO（世界保
健機構）の一日平均塩分摂取
量の目標は5g未満と低く、
ヨーロッパやアメリカの一日
平均塩分摂取量は8〜10gと
日本より低くなっています。

現在、日本の一日平均塩分
摂取量（平成22年調べ）は一
日男性11.4g、女性9.8
gであり、男女ともに60歳代
の塩分摂取量が多いとされて
います。

「こんなに料理に使ってい
ないから大丈夫」と思った方
もいるかもしれませんが。



Point 1日の平均塩分摂取量

厚生労働省が目標としている、
1日の平均塩分摂取量

●男性 9g

▶計量スプーン換算：小さじ1と2分の1

●女性 7.5g

▶計量スプーン換算：小さじ1と3分の1弱

※高血圧治療をしている人は6g、腎臓疾
患のある人は5〜8g

減塩 はできるところからコツコツと

今すぐできる簡単減塩ポイントを紹介します。
できるところからでも始めてみましょう。

- 梅干し1個 (塩分2g) →ふりかけ小さじ1 (塩分0.2g)
- 味噌汁1杯 (塩分1.8g) →天然だし+具だくさんで汁を減らし塩カット
- ラーメン完食 (塩分5~8g) →汁を残すと約30~50%カット
- 醤油をかける→醤油をつける
- 塩をつまむ (塩分0.5g) →塩を一ふり (塩分0.2g)
- 表面に味をつける (少しの塩分でも味を感じやすい)
- テーブルに醤油やソースを置かない。
- 酸味 (レモン・酢・ゆず) や香味 (胡椒・七味唐辛子) うま味 (天然だしが一番ですが、今は塩分が入っていない顆粒だしも販売されています) コク (ゴマ・無塩バターなど、使い過ぎに注意!) をプラスする。
- 調味料の中で比較的塩分の少ないケチャップやマヨネーズを上手に利用する。ただし使い過ぎは注意!
- 食物繊維の多い食品 (キノコ・大豆・海藻類) を摂る (体からナトリウムを出してくれます)
- 野菜を十分にとる。(カリウムが体からナトリウムを出してくれます。腎臓や心臓などの病気でカリウム制限のある人は医師に相談が必要です。)



加工品の塩分量

焼きちくわ 1本	0.6g
三角チーズ 1個	0.6g
さつま揚げ 1枚	1.0g
せんべい 2枚	0.4g
ウインナー 2本	0.6g
みたらしだんご 1本	0.4g
ロースハム 2枚	0.6~1.0g
歌舞伎揚げ 2枚	0.8g
たらこ 1腹	2.3g
どら焼き 1個	0.3g
いか塩辛小皿 1枚	1.4g
インスタントコンスープ 袋	1.3g
海苔佃煮 大さじ1	0.9g
塩鮭 (辛口) 1切	5.1g
塩鮭 (甘口) 1切	2.1g
食パン (6枚切) 1枚	0.8g
あんパン 1個	0.4g
コンビニおにぎり 1個	1.1~1.8g
そうめん(茹でた後) 100g	0.2~0.3g
うどん(茹でた後) 100g	0.3~0.5g
中華めん(茹でた後) 100g	0.2~0.4g

調味料(大さじ1)に含まれる塩分量

濃口醤油	2.6g
薄口醤油	2.9g
麺つゆ (3倍濃縮)	1.6g
和風だし	3.5g
ポン酢醤油	1.5g
味噌	2.0g
マヨネーズ	0.2g
中濃ソース	1.0g
固形コンソメ 1個	2.3g
ケチャップ	0.5g
カレールー 1かけ	2.1g

特定健診伝言板

皆さんお忘れなく受診・お申込みいただけましたか？

今年度の胃・肺・大腸・前立腺がん検診などと一緒にを行う特定健診は
下記の日程で終了します。

【北檜山区】 2月1日(土)・2月2日(日) せたな町健康センター
【瀬棚区】 1月31日(金) 瀬棚保健センター

もし日程が合わないなどで受診できなかった方がいましたら、ぜひ個別健診を受けてください。
なお、個別健診は、特定健診・肝炎ウィルス検査・前立腺がん検診のみの受診が可能です。

個別健診は待ち時間が短く、結果が返ってくるのも早いのがメリット！



個別健診実施場所	実施期間	問い合わせ・申込み先	注意事項
せたな町立国保病院	火・木曜日	国保病院 ☎ 0137-84-5321	※事前予約が必要です 午前中の健診となります。 朝食を食わずにいらしてください。
瀬棚診療所	月~木曜日	診療所 ☎ 0137-87-2470	
大成診療所	月~金曜日	診療所 ☎ 01398-4-5175	

健康や健診などのお問い合わせは
各区の保健師まで

- せたな町健康センター ☎0137-84-5984
- 瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311
- 大成総合支所 ☎01398-4-5511