

塩分の話①

「減塩」とよく耳にしますが、実際の所、どのくらいの塩分量が適切なのかご存じでしょうか。

日本人の食事摂取基準(2020)では、塩分の1日摂取目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満が基準となっています。高血圧症の方は1日6g未満が目標値です。

では、私たちは普段どのくらいの塩分を取っているのでしょうか。国民健康・栄養調査(平成30年)によると、日本人の1日あたりの食塩摂取量平均値は男性11.0g、女性9.3gです。これは平均値ですから、もっと多い人もいれば少ない人もいます。

問題は、自分がどのくらい塩分を取っているのかわかりにくい点です。味覚に頼った減塩では効果が得にくいこともあります。以下の例で具体的に塩分量を見てみましょう。

尾利部さん(55歳)
ある日の食事

よくある例から
作成しました



朝食	塩分量
ごはん	0g
豆腐のみそ汁	2.0g
焼き鮭(甘塩)	2.2g
ぬか漬け(5切)	1.5g
合計	5.7g



夕食	塩分量
ビール	0g
枝豆(小鉢)	0.5g
焼き鳥 3本	0.9g
鶏唐揚げ 6個	1.8g
冷や奴(醤油小さじ1)	1.0g
肉じゃが(お総菜購入)	2.0g
ごはん+お茶漬けのもと	2.2g
合計	8.4g

昼食(外食)	塩分量
醤油ラーメン(大)	7.3g
餃子 6個	1.8g
酢醤油大さじ1	1.1g
合計	10.2g



尾利部さん 1日の塩分量
合計24.3g



1日の塩分量が24.3gと、とても多かった尾利部さん。さてどうしましょうか。色々な方法がありますが、減塩効果の高い順にご紹介します。

- ①昼食のラーメンの汁を半分残すと口に入る塩分量は約4.4gになります。(−2.9g)
- ②夕食のお茶漬けのもとをやめ、焼き鳥は2本にする。(−2.5g)
- ③朝の鮭を目玉焼きに変更し(醤油を使用)、ぬか漬けを2切にする。(−2.3g)
- ④減塩味噌や減塩醤油を取り入れる。(みそ汁−0.4g、醤油は小さじ1で−0.5g)

①~④の変更をすると、この日の食事の塩分から**8.6g減らせます**。

この塩分量8.6gは、濃い口醤油に換算すると60g(大さじ3と1/3)に相当します。体への負担は大違いだと思いませんか。少し見直すだけでも結構減らせますよ！