

あなたは食事の食塩量をとりにすぎているか

～食塩摂取量を控えて生活習慣病を予防しましょう～

はじめに

昔から日本人の食文化は塩蔵品やみそ、しょうゆなど塩を使った調味料が多く使われています。その結果、日本人は世界的にも食塩摂取の多い国民と言われています。食塩のとりすぎは高血圧と深く関連があることは多くの疫学的研究や臨床的研究で証明されています。高血圧を放置すれば脳卒中や心筋梗塞の発症につながるといわれています。そこで、食事の中の食塩の摂取を控えて、生活習慣を改善していくことが重要です。

私たちの適正な食塩摂取量はどのくらいでしょうか

厚生労働省が掲げた健康日本21の「食生活指針」に基づき策定された、かながわ健康づくり10か条（かながわ健康プラン21）では、一人一人が健康づくりのために取り組む生活習慣改善のための提案として、2012年までの目標が示されています（表1）。この10か条には「3. 食塩の摂取を少なくしよう」目標は1日あたり10g未満としています。

しかし、現状は厳しいものがあります。平成21年国民健康・栄養調査結果をみると食塩摂取量は、成人で平均10.7g/日であり毎年減少傾向にあります。しかし、まだ目標量には達していないため努力が必要です。なお、現在高血圧や心臓病などの疾患で医師から食塩摂取制限の指示を受けている方は医師の指示量に従ってください。

表1 かながわ健康づくり10か条(かながわ健康プラン21)

1. 体重は健康のバロメーター(適正な体重の維持に努めましょう)
2. おいしく、楽しく、きちんと食べましょう(食事の質と量を考えて)
3. 食塩の摂取を少なくしよう
食塩のとりすぎは、高血圧症、ひいては脳卒中や心臓病を起こしやすくします。又、塩辛い食品のとりすぎが胃がんの原因になるといわれています。
食塩摂取量は増加傾向です。1日10g未満にしましょう。
4. 身体を動かそう(運動は動脈硬化を防ぐことで知られています)
5. ぐっすり眠り、こころよく目覚めよう
6. 上手にストレスを解消しよう
7. たばこをやめよう
8. 飲みすぎ注意、お酒はほどほどに
9. いつまでも不自由なく、何でも食べることができるように
10. 自分で健康・生活習慣のチェックをしよう

(参考：神奈川県「かながわ健康づくり10か条」より抜粋)

どのように食事の食塩摂取量を控えたらよいでしょうか

まず、食事の食塩量を気にしないで食べたある1日の献立を見てみましょう(図1)。(朝食)ご飯・味噌汁・アジの干物・お浸し、(昼食)タンメン、(夕食)ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼・煮物・漬物 この合計は約14～16gとなりました。これを目標の10g/日未満にするにはどのようにすればよいでしょうか。

●ポイント

- ①アジの干物等の加工品は食塩量が多いのでしょうゆをかけずに食べましょう。また、お浸しはかつをぶしをかけるなどしてしょうゆを控えましょう。
- ②味噌汁は1日1回にして具をたくさん入れて召し上がれば汁の量も減り食塩量を控えられます。
- ③麺類の食塩量は多く、特にラーメンのめん汁には食塩量が多く含まれていますのでめん汁を残しましょう。
- ④漬物などの加工食品の量を控えましょう。
これで目標の10g/日以下になります。手間をかけず少し気をつけるだけで食塩摂取量を控えられることができます。

図1 一日の献立例

ポイント

朝
お浸し アジの干物
ご飯 味噌汁

昼
タンメン

夕
煮物 豚肉生姜焼
漬物(白菜) 味噌汁
ご飯

(合計 14～16g) → 目標 10g

- ・アジの干物等の加工品はしょうゆをかけずに食べましょう。
- ・お浸しはかつをぶしをかけるなどしてしょうゆを控えましょう。
- ・味噌汁は具をたくさん入れると汁の量が控えられます。
- ・めん汁を残しましょう。
- ・漬物などの加工食品の量を控えましょう。
- ・味噌汁は具をたくさん入れると汁の量が控えられます。

食事の食塩摂取量を控える工夫

- ①昆布やかつおぶしなどのだしで旨味を出したり、新鮮な材料を使ってその食品の持ち味を生かすことで薄味でもおいしく食べられます。
- ②しょうゆやソースなどは直接かけず、小皿に少量を入れて「つけて」食べたほうが少ない量で済みます。
- ③魚の干物や練り製品、ハムなど肉の加工品等には食塩量が多く含まれています。食べる量を少なくし、頻度を減らす等注意しましょう(表2)。
- ④うどんやそば、ラーメンなどの麺類には食塩が多く含まれています。麺類を食べるときは、汁を残すことで約40%の食塩量を控えることができます。
- ⑤汁物は具たくさんで、1日1回を目安にとりましょう。
- ⑥酸味を上手に使い食塩を節約しましょう。
- ⑦香辛料や香りのある食品を使用して味に変化をつけましょう。

表2 調味料及び加工食品の食塩量

食品名	常用量(g)	重量(g)	食品名	常用量(g)	重量(g)
しょうゆ	大さじ1(18)	2.6	食パン	6枚切1枚(60)	0.8
味噌(甘口)	大さじ1(18)	1.1	インスタントラーメン	1人分(100)	5～7
味噌(辛口)	大さじ1(18)	2.2	ロースハム	2枚(40)	1.0
中濃ソース	大さじ1(18)	0.9	ウィンナーソーセージ	3本(45)	0.9
ウスターソース	大さじ1(18)	1.3	ベーコン	2枚(40)	0.8
トマトケチャップ	大さじ1(15)	0.5	マーガリン	大さじ1(13)	0.2
塩鮭	1切れ(60)	1.1	チーズ	スライス1枚(20)	0.6
アジの干物	1枚(60)	1.0	梅干し	1個(10)	2.2
しらす干し	大さじ1(5)	0.2	たくあん	うす切り2枚(20)	0.9
イカ塩辛	大さじ1(10)	0.7	胡瓜ぬか漬	1/2本(40)	2.1
かまぼこ	4切れ(40)	1.0	白菜塩漬	1回分(40)	0.9
さつまあげ	中1枚(40)	0.8	カレールー	1人分(20)	2.1
はんぺん	1枚(100)	1.5	めんつゆ	大さじ1(18)	1.5
鮭水煮缶	1/2缶(100)	0.6	ドレッシング	大さじ1(12)	0.5～1.0
			マヨネーズ	大さじ1(12)	0.3

参考文献五訂増補食品成分表(女子栄養大学出版部ほか)より一部改編

まとめ

かながわ健康づくり10か条にあるように食塩摂取量を10g/日未満にすることは健康な身体を維持するためにも、高血圧予防のためにも大切であることは言うまでもありません。基本は薄味になれることです。いろいろな工夫をしながら一人一人に合った方法で無理なく習慣づけてください。

(相模原市栄養士会 中村 侃美)

