



「泳げ鯉のぼり相模川」は1988年から行なわれていたが、2019年で終了となった。
是非、また見てみたい。 平尾 隆

5月号の特集は、適切な食塩摂取量についてと、耳の聞こえにくさや耳鳴りについてのお話です。普段の食事では、知らず知らずのうちに塩分過多になりがちです。減塩のコツなど、分かりやすい内容となっていますので参考にしてください。また、耳の聞こえは加齢と共に低下しますが、早めの対策が必要ですので気になる方は是非ご一読ください。

適切な食塩摂取量 を知っていますか？

～料理の食塩量や栄養成分表示を意識してみましょう～

はじめに

日本人は食塩を1日にどのくらい摂取しているか、適切な量はどのくらいかご存知ですか？「食塩のとり過ぎは高血圧になるからよくない。」と聞いたことはあっても、食塩は料理に含まれていて見えないため、普段とっている量はわかりにくいですね。しかし、よく食べる料理の食塩量や栄養成分表示を意識することで、およその食塩摂取量を知ることができます。

日本人は食塩をとり過ぎている！適切な食塩量は？

日本人の栄養摂取量は、厚生労働省が行っている国民健康・栄養調査で調べられています。令和5年の結果では、20歳以上の1日の食塩摂取量平均値が男性10.7g、女性9.1g、男女あわせた平均では近年10g前後で推移しています。

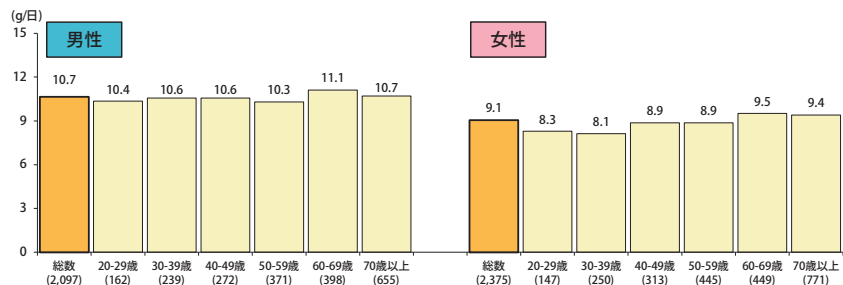


図 日本人の食塩摂取量平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

出典：厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001338334.pdf>

食塩の適切な量はどのくらいなのでしょう？栄養摂取量の基準は、厚生労働省が5年に1度「日本人の食事摂取基準」として定めています。令和7年4月から新しい基準が公表されましたが、食塩の基準は5年前から大きな変更はなく、15歳以上では1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標量とされています。3g程目標量より実際の摂取量が多いというのが現状です。

なお、高血圧や慢性腎臓病の重症化予防を目的とした食塩目標量は、男女とも1日6.0g未満で、かなり減塩に気を付ける必要があります。

表 日本人の1日の食塩摂取目標量

年齢	1～2歳	3～5歳	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳	15歳以上
男性	3.0g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	7.0g未満	7.5g未満
女性	2.5g未満	3.5g未満	4.5g未満	5.0g未満	6.0g未満	6.5g未満	6.5g未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書から抜粋し作表

料理にはどのくらいの食塩が入っているの？減塩のコツは？

1日の食塩摂取目標量を3食に分けると、1食当たり2.0～2.5gが目安になります。麺類の汁を飲んでしまうと1日分の食塩を1食でとってしまうことになってしまいますが、汁を残せば食塩を控えることができます。しょうゆやソースなどの調味料は味を確認してから使う、「かける」ではなく「つける」ことでも減塩になります。みそ汁などの汁物を1日3回食べる場合は、回数を減らすことでも構いません。減塩食品も最近は美味しくなっていますので、おすすめです。

料理や食品に含まれる食塩量の目安(量、具材や味付によって異なります)



出典：厚生労働省 知っていますか？食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし～ 令和5年11月
https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/doc_pdf.pdf

栄養成分表示を意識してみましょう

容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示として、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の表示が義務付けられています。栄養成分表示は健康づくりに役立つ重要な情報ですので、表示されている食塩相当量を確認しながら摂取量を意識してみましょう。表示は100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食分当たりなどで示されていますので、ご自身の摂取量と比べながら確認してみてください。

栄養成分表示の例

栄養成分表示	
1食分(10g)当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

おわりに

私達は食塩をとり過ぎている傾向にあります。食塩をとり過ぎたと思った時は、次の食事で控えめにすることでも構いません。できそうなことから「適切な食塩摂取」を始めてみませんか？

(相模原市栄養士会 円谷 由子)

