



# 減塩のススメ



## 塩分の取りすぎはなぜ良くない？

食塩を摂りすぎると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込もうとします。その結果、血液量が増え、血管に強い圧力がかかり「高血圧」となります。高血圧状態が続くと血管の壁が厚く、硬くなる動脈硬化がすすみ、動脈硬化は脳梗塞、心筋梗塞などの原因になります。また、心臓に無理な負担をかけることになり、心臓肥大が起こり、心不全になることもあります。「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、健康な日本人が当面目標とすべき1日の食塩摂取量を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。しかし実際の1日の平均摂取量は、成人男性10.7g、成人女性9.1g（厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査結果の概要」）と、男女ともに目標量よりも2~3g多く摂取している結果が出ています。

## 無理なく美味しく減塩するコツ

### ◆新鮮な食材を用いる

食材の持ち味で薄味でも素材本来の味を楽しめます。

### ◆香辛料、香味野菜、酸味を利用する。

コショウ、唐辛子、カレー粉などの香辛料や生姜、ミョウガなどの薬味、酢やレモンなどの柑橘類の酸味を組み合わせると薄味でも美味しく食べられます。

### ◆低塩調味料、減塩調味料を使う。

ケチャップやマヨネーズは比較的食塩量が少ない調味料です。減塩醤油や減塩味噌なども使ってみましょう。

### ◆汁物は具沢山に

みそ汁やスープなどは野菜など具を多くすると、汁の量が控えられて減塩になります。

### ◆外食や加工食品に注意する。

栄養成分表示を確認しましょう。

### ◆漬物は控える

浅漬けを少量にしましょう。

### ◆むやみに調味料を使わない

味付けを確かめてから使いましょう

### ◆麺類の汁は残す

すべて残せば2~3g減塩できます。



栄養成分表示 1食（0g）当たり	
エネルギー	Okcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g



今年も皆様の健康に役立つ栄養情報を発信していきたいと思っておりますので、  
よろしくお願ひいたします！