



今月の担当は  
管理栄養士  
石崎です。

初夏を思わせる陽気になり、過ごしやすい季節になりましたね。  
今回は5月17日が『高血圧の日』ということで、高血圧予防の食事  
”減塩”について説明します。

## 1日どのくらいの塩分を摂っているの？

平成23年国民健康・栄養調査では、1日平均10.1g  
(男性10.9g、女性9.4g)の塩分を摂っていると、報告され  
ました。



## 1日の塩分量の目標は？

1日の食塩摂取量の目標値は、**男性が9g未満**、  
**女性が7.5g未満**とされています(日本人の食事摂取基準)。  
高血圧の方の食塩摂取量の目標は**1日6g未満**と  
なっています(日本高血圧学会)。

## 減塩のコツ

### ①新鮮な食材を 用いる

食材の持ち味で  
薄味の調理を

### ②香辛料、香味野菜や 果物の酸味を利用する

コショウ・七味・生姜・柑  
橘類の酸味を組み合わ  
せましょう

### ③低塩の調味料を 使う

酢・ケチャップ・マヨネー  
ズ・ドレッシングを  
上手に使いましょう

### ④具たくさんの 味噌汁にする

汁のかさが減り、  
同じ味付けでも減塩に

### ⑤外食や加工食品 を控える

目に見えない食塩  
が隠れています

### ⑥漬物は控える

浅漬けにして  
少量にしましょう

### ⑦むやみに調味料を 使わない

味付けを確かめ  
て使いましょう

### ⑧麺類の汁は残す

全部残せば**2~3g**  
減塩できます

## ☆ 塩分量の目安 ☆



から揚げ定食  
6.1g



和風ハンバーグ定食  
5.2g



弁当  
5.5g



肉うどん  
6.0g



豚骨ラーメン  
5.9g



ちゃんぽん  
7.2g



塩 鮭  
2.1g



みそ汁(わかめ・豆腐)  
1.5g



梅干  
1.4g

## 食品の成分表記に注意！

### ナトリウム量と食塩量は同じではありません

加工食品の表記はナトリウム量と  
なっており、食塩量が書いていない  
ものも多くあります。

**ナトリウム量(mg) × 約2.5 ÷ 1000**

**が食塩量(g)となります**

| 1袋分(200g)あたりの栄養成分 |         |
|-------------------|---------|
| エネルギー             | 190kcal |
| たんぱく質             | 7.4g    |
| 脂質                | 10.6g   |
| 炭水化物              | 16.0g   |
| ナトリウム             | 4200mg  |
| (食塩相当量)           | 10.7g   |

せっかく薄味にしても、たくさん食べ  
れば塩分もカロリーも多くなります。  
減塩食品を使っても、使う量が増え  
れば塩分も増えます。

**食べすぎ、使いすぎに気をつけま  
しょう。**

