

～塩分について～

みなさんは「塩分」を気にしたことはありますか？
塩分を摂りすぎると、のどが渇く、血圧が上がる、むくむ等の症状が出ます。さらに塩分の摂り過ぎにより、リスクが高くなるといわれている病気としては、高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患などが挙げられます。

どのくらいまで取って良いの??



日本人の食事摂取基準 2015年版（厚生労働省）より、

- 男性（18歳以上）：8.0g/日未満
- 女性（18歳以上）：7.0g/日未満

日本高血圧学会より、

- 高血圧の方：6.0g/日未満

日本人の日本人の平均塩分摂取量は1日10～11gです（H28年国民健康・栄養調査）。
年々減少傾向にありますが基準量より高い状態は続いています。



食品に含まれている塩分量

食品	小さじ1 (g)	大さじ1 (g)
食塩	6.0	18.0
醤油	0.9	2.6
みそ	0.8	1.4
ソース	0.3	1.0
ケチャップ	0.2	0.5
マヨネーズ	0.1	0.2

食品	目安量	塩分量 (g)
食パン	6枚切り1枚	0.8
ラーメン	1杯	5～6
カレー	1杯	2.5～3.5
みそ汁	1杯	1.0～1.2
チーズ	三角チーズ1個	0.8
梅干	1個	1.5～2
たらこ	1腹	2.3

注意する事と減塩のコツ!!

少しの心がけでも目標量へ近づく!

- 外食・インスタント食品・コンビニ弁当はできるだけ控える。これらは冷めてもおいしく感じられるよう味が濃い目に作られています。外食は選ぶなら野菜なども入った定食がおすすめ!
- ラーメンなど麺類の汁は1杯で1日の塩分量を含むものもあるため、残すように心がける!
- みそ汁は具たくさんにすると、汁が少なめになり減塩に繋がる!
- 食材は旬や新鮮な物を使うことで、そのものおいしさを生かす!
- しょうゆやソースは直接かけずに小皿にとって少量ずつつけて食べる!
- 塩のかわりにダシをたっぷり使うことで、薄味でもおいしく満足の味わいに!
- 酸味や香り、薬味などを使って塩分を控えめにおいしく食べる!
- ハムやチーズ、かまぼこなどの加工食品は、加工時に塩分を多く使用しているため注意!
- お酒が進むと塩分の高いおつまみも進みがちになります。時には飲酒量を控えることも大切!



できることから無理なく減塩に挑戦し、健康に!!

※資料に関する詳しいご相談などありましたら、お気軽に寺田薬局スタッフまでお話しください♪