

減塩食のすすめ

～ナトリウムの主な働き～

細胞の水分量や血液濃度を一定に調節

筋肉の収縮や神経の刺激伝達に関与

塩分の取り過ぎは、細胞の水分量のバランスを崩し、血液量を増加させて心臓や血管を圧迫させる恐れがあります。また、血圧が高いと血管内壁が脆くなり動脈硬化を引き起こすばかりでなく、脳卒中、心臓病などの循環器疾患を誘発します。また、胃がんの原因となるとも言われています。

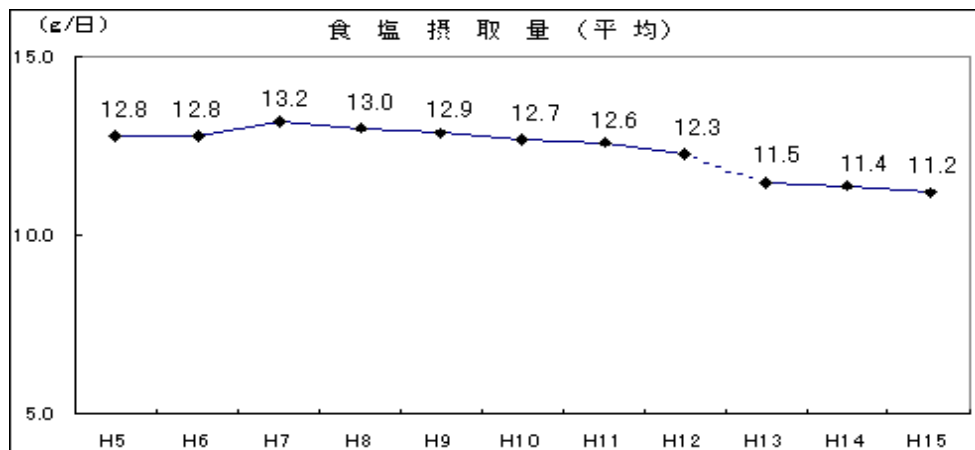
～食塩摂取量について～

健康日本21の目標値(2010年)



成人 10g未滿

<食塩摂取量(年次推移)>

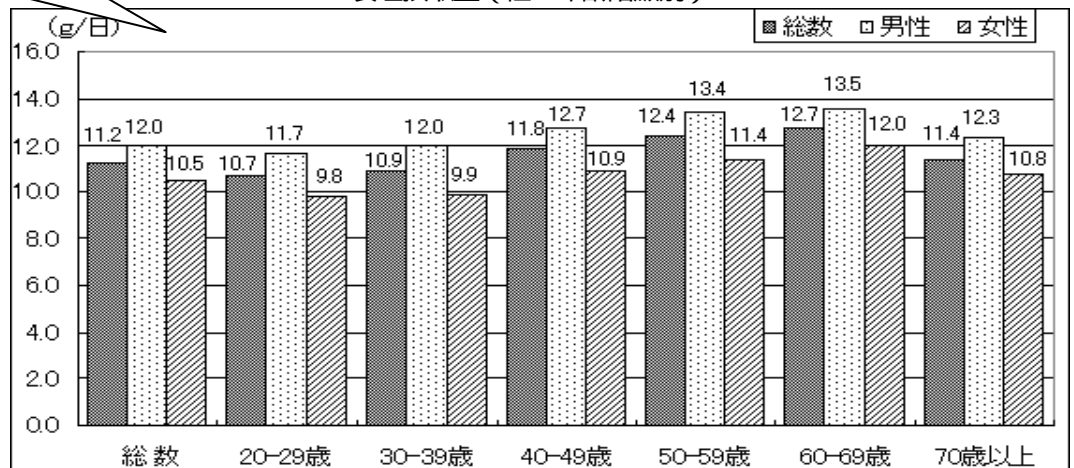


注) 平成12年までは四訂日本食品標準成分表

平成13年からは五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

平成15年
国民健康・栄養調査

<食塩摂取量(性・年齢階級別)>



～塩分を減らすための工夫～

調味料に含まれている塩分を知りましょう！

日常よく使用する調味料(大さじ1杯当たり)の塩分を知って塩分の少ない調味料にしたり、分量を調整してみましょう。

調味料に含まれるナトリウム(Na)量と塩分量

調味料名(大さじ1杯の分量)	Na量 (mg)	塩分量 (g)
食塩(18g)	7,020	18
濃口しょうゆ(18g)	1,026	2.6
みそ(15g)	765	1.9
トマトケチャップ(18g)	234	0.6
マヨネーズ(14g)	126	0.3



* : ナトリウム(Na)量で食品成分表示されている場合、次の式で食塩に換算しましょう。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

グルタミン酸ナトリウム、医薬品の炭酸水素ナトリウム・重炭酸ソーダ等も塩分を含んでいます。

塩分を控えるためのポイント

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1) 味のバランスをとりましょう | 7) 減塩食品を上手に使いましょう |
| 2) 料理にアクセントをつけましょう | 8) 味は出来上がりぎわに整えましょう |
| 3) 新鮮な材料を使いましょう | 9) 味は表面につけましょう |
| 4) 天然の旨味を利用しましょう | 10) ほどよい焦げ味を利用しましょう |
| 5) 香辛料・香味野菜を上手に使いましょう | 11) 汁物は具沢山で1日2杯に抑えましょう |
| 6) 酸味を利用しましょう | 12) 和食・洋食、バランスよく摂りましょう |

ミネラルを上手に利用しましょう！

カリウム・・・ナトリウムの排泄を促します。

ほうれん草、枝豆、バナナ、納豆、干しあんず、さつまいも、海藻類などに多く含まれています。

(腎臓疾患などでカリウム制限のある方などは主治医に相談して下さい。)

カルシウム、マグネシウム・・・血圧を下げる働きがあります。

カルシウム・・・牛乳・乳製品・小魚類などに多く含まれています。

マグネシウム・・・豆類・海藻類・緑黄色野菜などに多く含まれています。

外食塩分早わかり

そば・うどん		酒のつまみ	
もりそば	3.7 g	アサリの酒蒸し	2.1 g
かけそば	6.4 g	牛煮込み	1.2 g
カレーうどん	3.6 g	フライドチキンセット	3.7 g
味噌煮込みうどん	3.8 g	スモークサーモンのマリネ	2.9 g
ラーメン		かに玉	3.5 g
しょうゆラーメン	8.1 g	棒々鶏	1.4 g
みそラーメン	8.1 g	タイ風さつま揚げ	5.4 g
塩ラーメン	8.6 g	ナムル	2.1 g
とんこつラーメン	9.1 g	パスタ	
どんぶり物		ボンゴレスパゲティ	2.9 g
牛丼	7.7 g	カルボナーラスパゲティ	3.5 g
親子丼	6.3 g	ファストフード	
天丼	5.6 g	照り焼きバーガーセット	3.6 g
うな重	2.4 g	ジャーマンドッグセット	4 g
定食		コンビニ弁当	
焼き魚定食	6.3 g	割り子そば	2.9 g
鶏の照焼き定食	5.4 g	紅ザケ弁当	3.3 g
ポークソテー定食	3.9 g	牛カルビ丼	2.5 g
エビチリ定食	6.7 g	焼きそば	3.5 g

出典：「塩分早わかり」
女子栄養大学出版部 / 出版