



栄養課だより

2021年1月
Vol.26



テーマ「減塩のコツ」

塩分 摂取量の
基準がさらに
引き下げられました！

塩分（食塩）摂取目標量
「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

男性 8.0g 未満/日
女性 7.0g 未満/日



塩分（食塩）摂取目標量
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

男性 **7.5g** 未満/日
女性 **6.5g** 未満/日

※疾患により、さらに塩分制限が必要な場合があります。

塩分は、体内の水分バランスの保ち栄養素の消化や吸収を助ける、神経・筋肉の働きを調整する、食欲や味覚の正常化など、人の体の中で重要な役割を担っています。しかし、摂りすぎると**高血圧症**のリスクを高め、**やがて脳卒中、心臓病**などを発症してしまう可能性があります。日本人の一日あたりの平均塩分摂取量は男性…11.0g、女性…9.3g と言われており、年々減少傾向です。参考）平成30年 国民健康・栄養調査より

減塩のコツ

①薬味、スパイス、ハーブを効かせる



②新鮮な食材のうま味を活かして薄味に調理



③醤油は「かける」より「つける」



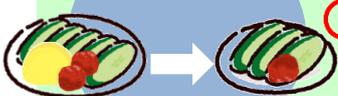
濃い口醤油とうす口醤油では実はうす口醤油の方が塩分量が多い！

④野菜や果物を食べましょう



野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分を体の外へ排出してくれる効果があります

⑤漬物・梅干しの食べる量や頻度を減らす



梅干しはハチミツ漬けや、塩分控えめのものがおすすめです

⑥加工品などの塩分に注意



塩分約 1.0g/2枚

塩分約 6.0g/個

塩分約 0.6g/2切

⑦減塩調味料を活用



減塩醤油は一度通常の塩分量で醸造した後、塩分だけを取り除く作業を行っています

⑧コンビニ食材の塩分量を知ろう



塩分約 1.0g/個

塩分約 1.0g/個

コンビニやスーパーで販売されているおにぎりや菓子パンは意外と塩分量が多いため注意！

すぐ出来る

麺類の汁は残しましょう

ラーメンの汁を半分残すと…



塩分摂取量約 6.2g

塩分摂取量約 3.6g

-2.6g

参考）女子栄養大学出版部「外食・コンビニ・惣菜カロリーガイド」

お味噌汁は具沢山に



塩分摂取量約 1.5g

塩分摂取量約 1.1g

-0.4g

野菜や他の食材も多く摂れる