

## 1 月 旨みや風味を味わって、塩分カット

平成 31 年 01 月 01 日

### ●日本人は塩分摂取量が多め



#### ・塩分の摂りすぎは高血圧に

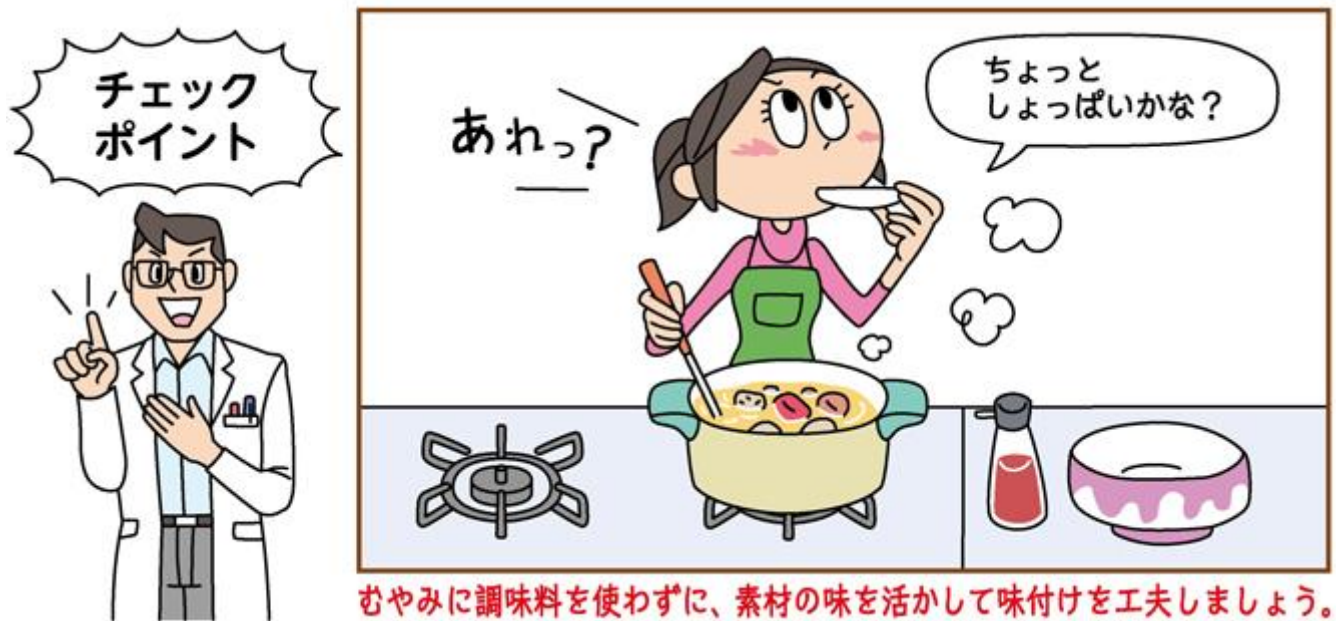
近頃は、減塩タイプのしょうゆやみそをはじめ、塩分を控えた食品を店頭で見かけるようになりました。生活習慣病予防のために減塩は重要といわれますが、なぜ塩分を控えたほうが良いのか、ご存知ですか？  
塩分を摂りすぎると、私たちの体は体内の塩分濃度を一定に保とうとして血液中に水分を取り込み、血液量を増やします。すると心臓はより多くの血液を送り出すことになり、血管壁にかかる圧力が上昇し、血圧が高くなってしまいます。血圧が高い状態が続くと血管や心臓にかかる負担が大きくなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因となる動脈硬化のリスクも高めてしまいます。

#### ・塩分摂取量のめやす

2013 年の国民栄養・健康調査では、成人の 1 日平均食塩摂取量は 10.2g(男性 11.1g、女性 9.4gでした)。しかし現在、厚生労働省が推奨している 1 日の食塩摂取量の目標は、男性は 8g未満、女性は 7g未満(日本人の食事摂取基準 2015 年版)です。高血圧の人に向けた減塩目標では、男女とも 1 日 6g未満(高血圧治療ガイドライン 2014)となっています。

高血圧が指摘されている人は、1 日の塩分摂取量が 6g未満になるように、食生活を見直しましょう。高血圧ではない人も、濃い味付けを気にしながら、塩分摂取量を抑えられるようにしていきましょう。

## ●覚えておきたい減塩のポイント



### ・減塩のコツ

減塩の大切さはわかっているけど、「減塩食はおいしくない」「長続きしない」という人もいるかもしれません。そんなときのちょっとした工夫をご紹介します。

1. 新鮮な食材を用いる（食材の持ち味で薄味の調理）
2. 香辛料、香味野菜や果物を利用する（コショウ、七味、ショウガ、柑橘類の味を組み合わせる）
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う）
4. 具だくさんの味噌汁とする（同じ味付けでも減塩できる）
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る）
6. つけものは控える（浅づけにして、できれば少量に）
7. むやみに調味料を使わない（味付けを確かめて使う）
8. めん類の汁は残す（全部残せば2～3g減塩できる）

（日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」をもとに作成）

以上を踏まえ、自炊をする際は、新鮮な食材の持ち味を活かし、むやみに調味料を使わないようにしましょう。調味料を減塩タイプのものに切り替えてみる方法もあります。

また、外食の際は、どうしても味付けが濃くなりがちなので、食べるときに追加でしょうゆやソースをかけることは避けましょう。さらにめん類を食べる際は、必ずスープは残すように心がけましょう。

## ●減塩は食材選びや食べ方も大事



### ・隠れ塩分をお忘れなく

減塩するには、味付けだけでなく、普段食べているものにも注意が必要です。塩分の多い食品・料理の代表例には、カップラーメンやインスタントラーメンなどがあり、一品で5g以上の塩分を含んでいるものもあります。めん類のスープなどは残すようにしましょう。外食の際は、カレーやあんかけ焼きそば、麻婆豆腐など、とろみがあるものは、とろみごと全て食べるので高塩分になりがちです。続けて食べるのは、控えるようにしましょう。ハムやベーコン、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、塩分が多く含まれています。また、お菓子などの甘いものでも油断は禁物です。見過ごしがちなので、好んで食べているものなどは、栄養成分表示の塩分相当量やナトリウム量を確認して、量や回数を減らすようにしましょう。

主食では、精白米や玄米などのご飯には塩分は含まれませんが、パン食ではパン自体に塩分が含まれています。うどん、中華めんなどにはめん自体にも塩分が含まれます。パスタの場合、パスタ自体に塩分はありませんが、ゆでる際に塩を使うので注意が必要です。また、減塩食にしても、量を多く摂ってしまうと、効果が無くなってしまうので、食べすぎは避けましょう。

### ・カリウムで、ナトリウムの排出を促す

外食やお弁当、お惣菜などで食事を摂ることが多い場合は、調理法による減塩は難しいため、一品メニューなどで野菜や豆類、海藻などカリウムの多い食品をとり入れてみてください。

カリウムは、摂りすぎたナトリウムを排出する作用があり、野菜や果物のほか、昆布やヒジキなどの海藻、じゃがいもなどのいも類、大豆やいんげん豆などの豆類などに多く含まれています。カリウムは水溶性で、煮たり

ゆでたりすると水に溶け出してしまうので、生野菜のサラダや、生の果物で摂るようにすれば、効率よく摂取することができます。

※腎臓が悪い人は、カリウムの摂取量を制限される場合があるので、主治医の指示に従ってください。

[健康レシピ「鱈のホイル焼き」はこちら](#)

[監修] 東京大学附属病院アレルギーリウマチ内科 医師・医学博士  
女子栄養大学大学院 成人・高齢者保健学 非常勤講師  
関谷 剛