HAMAKK KALAK

よご内科クリニック

## オリース通信

No. 36

R2. 10. 1. 発行

## 塩分の話①

「減塩」とよく耳にしますが、実際の所、どのくらいの塩分量が適切なのかご存じでしょうか。

日本人の食事摂取基準(2020)では、塩分の1日摂取目標値は男性7.5g未満、女性6.5g未満が基準と なっています。高血圧症の方は1日6g未満が目標値です。

では、私たちは普段どのくらいの塩分を取っているのでしょうか。国民健康・栄養調査(平成30年)によ ると、日本人の1日あたりの食塩摂取量平均値は男性11.0g、女性9.3gです。これは平均値ですから、もっ と多い人もいれば少ない人もいます。

問題は、自分がどのくらい塩分を取っているのかわかりにくい点です。味覚に頼った減塩では効果が 得にくいこともあります。以下の例で具体的に塩分量を見てみましょう。

## 尾利部さん(55歳) ある日の食事



昼食(外食)

醤油ラーメン(大)

酢醤油大さじ1

餃子 6個

合計

塩分

7.3g

1.8g

1.1g

10.2g

朝食	塩分量
ごはん	0g
豆腐のみそ汁	2.0g
焼き鮭(甘塩)	2.2g
ぬか漬け(5切)	1.5g
合計	5.7g





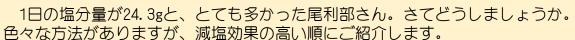




夕食	塩分量
ビール	0g
枝豆(小鉢)	0.5g
焼き鳥 3本	0.9g
鶏唐揚げ 6個	1.8g
冷や奴(醤油小さじ1)	1.0g
肉じゃが(お総菜購入)	2.0g
ごはん+お茶漬けのもと	2.2g
合計	8.4g







- ①昼食のラーメンの汁を半分残すと口に入る塩分量は約4.4gになります。(-2.9g)
- ②夕食のお茶漬けのもとをやめ、焼き鳥は2本にする。(-2.5g)
- ③朝の鮭を目玉焼きに変更し(醤油を使用)、ぬか漬けを2切にする。(-2.3g)
- ④減塩味噌や減塩醤油を取り入れる。(みそ汁-0.4g、醤油は小さじ1で-0.5g)

①~④の変更をすると、この日の食事中の塩分から8.6g減らせます。

この塩分量8.6gは、濃い口醤油に換算すると60g(大さじ3と1/3) に相当します。体への負担 は大違いだと思いませんか。少し見直すだけでも結構減らせますよ!