

じゅんてんだより

• JUNTEN DAYORI •

令和6年10月号

特集

ほとんどの日本人が塩分のとりすぎ!?

減塩習慣のススメ



ほとんどの日本人が塩分のとりすぎ!?

減塩習慣のススメ

自治医科大学内科学講座循環器内科学部門 教授 荻尾七臣先生

まずは挑戦! 塩分クイズ

Q 次の食事を塩分(食塩相当量)が多い順に並べてください



1 焼き魚定食
ご飯、味噌汁、焼き魚、
切り干し大根の煮物、漬物

2 ハンバーガーセット
ハンバーガー、フライドポテト、
チキンナゲット

3 カレーライス
ご飯、カレー、福神漬

A 塩分(食塩相当量)が多い順に ① → ③ → ②



1 焼き魚定食 5.5g

3 カレーライス 3.9g

2 ハンバーガーセット 3.5g

1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満 女性6.5g未満

厚生労働省が「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で設定している成人の食塩摂取量の目標値は、1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。しかし、実際の摂取量平均値は男性10.9g、女性9.3g(厚生労働省「国民健康・栄養調査[2019年]」)と、目標量を大きく上回っているのが現状です。

目標値を3食分の食事に割り振ると、1食あたりの食塩摂取量は2.0g程度になるので、上記の食事はいずれも目標値を上回っています。特に焼き魚定食は1食で1日分の摂取量の70~80%を占めてしまっています。

普通の食事をしていなくてもほとんどの人が塩分をとりすぎていることを実感できたでしょうか。

健康的な食事として世界的にも評価されている和食ですが、その唯一とも言える弱点が「塩分」です。食事の量や摂取カロリーに気をつけている人でも、日本ではほとんどの人が塩分をとりすぎており、それは長期的な健康リスクにもつながっています。まずは自分がどれくらいの塩分を摂取しているのかを知るところから減塩を意識してみませんか？

自治医科大学内科学講座循環器内科学部門 教授 荻尾七臣 先生

高血圧・心血管疾患治療のエキスパート。血圧変動の要因解明と予防・啓発にも力を注いでいる。著書に『高血圧 脳卒中・心筋梗塞・動脈瘤 循環器内科の名医が教える最高の治し方大全』など。

病院HP
<https://www.jichi.ac.jp/hospital/top/>



塩分をとりすぎるとどうなる？

なぜ減塩に取り組まなければいけないのかというと、**高血圧のリスクが高くなる**からです。血圧が高い状態が続くと全身を巡っている**血管に負担をかけて動脈硬化を招き、これがさまざまな病気を引き起こす要因**となります。

心不全

心臓が十分にはたらかない病気で、疲労感・だるさや呼吸困難・息切れ、むくみなどの症状が起こる。原因は様々あるが、多くが高血圧を合併している。



脳卒中・心筋梗塞 大動脈瘤・大動脈解離

脳や心臓などの比較的太い血管が動脈硬化によって詰まったり破れたりすることが原因で起こる主な病気。ときに命にかかわることも。



脳出血・眼底出血 腎不全

脳、目、腎臓などのごく細い動脈が動脈硬化でもろくなり、出血することで起こる病気。脳出血では手足の麻痺やうまく話せないといった症状が起こり、眼底出血では視力の低下、腎不全では腎臓の機能低下で透析が必要になることも。

すでに健康診断などで血圧が高めであると指摘されている人は、特に積極的に減塩に取り組む必要があります。

減塩で血圧は下がる？

高血圧が起こる背景にはさまざまな生活習慣が影響しているため、**減塩だけで大幅に血圧が改善することは難しく、減量や運動、節酒といった生活習慣の改善も併せて行う必要があります**。ただ、はじめから全て行おうとしても長続きしないことが多いので、まずは減塩から取り組んでみてはいかがでしょうか。



血圧を下げるために必要な生活習慣の改善

- 減塩(1日あたりの食塩摂取量を男性7.5g未満、女性6.5g未満に)
- 減量(BMI25*以下まで体重を減らす)
- 運動(少し息がはずむ程度の運動を毎日30分以上、または週180分以上)
- 節酒(週に2~3日は休肝日を設け、飲む場合も1日に日本酒1合程度までに)

* BMI：身長と体重から算出される体格指数

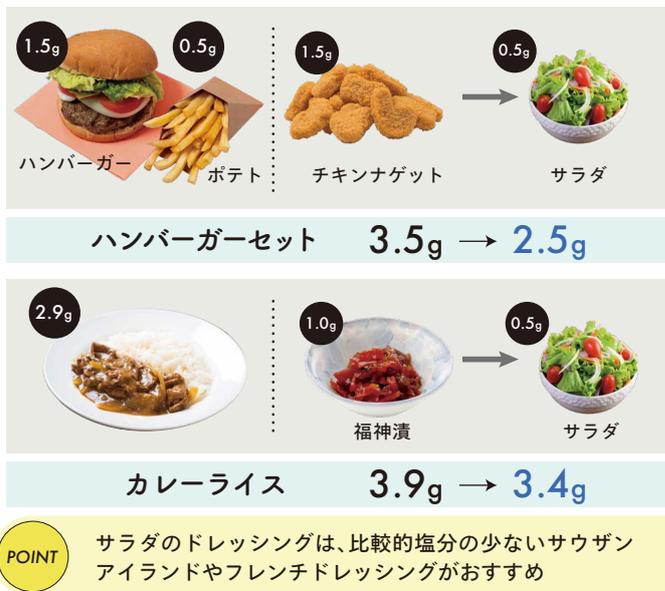
体重kg ÷ (身長m)² = 18.5 ~ 24.9であれば普通体重の範囲内であり、BMI22になる体重が統計的に最も病気にかかりにくい「適正体重(標準体重)」とされている

無理なく減塩できるコツ

どんな点に注意すれば、おいしさと減塩を両立できるのでしょうか。ポイントをご紹介します。

- 漬物など、塩分の多い食べ物は控える
- 塩分を排出するカリウムを含む野菜や果物などに置き換える
- 汁物は具沢山にして汁の量を減らす

このポイントを先ほどの食事に応用すると、これだけ減塩できます！



他にも、減塩のコツはたくさんあります。できそうなことから生活の中に取り入れてみましょう！

薄味を補うポイント

- 出汁をきかせる
- 酢、レモン汁、香辛料、香味野菜を使う



調味料を使う際のポイント

- しょうゆ、ソース、ぽん酢、ドレッシングなどの調味料を減塩のものに
- 調味料は食事全体にかけるのではなく、一口ごとに少量をつけて食べる



健康を総合管理する
一般財団法人

順天厚生事業団

〒650-0017 神戸市中央区楠町3丁目1番12号
TEL 078-341-7114(代)

健康診断のお問い合わせは
出張健診 078-341-7114
施設健診 078-341-7284

西神健診センター

〒651-2271 神戸市西区高塚台5丁目1番1号
TEL 078-991-2645
<https://www.junten.or.jp>

発行・編集 公益部

