

# 塩分の過剰摂取は、万病のもと

～ わかってはいるけど、つい摂り過ぎてしまう塩分 ～

## どんな食品から塩分を摂っているの？

(国民栄養調査の結果から)

- 一番多いのは 調味料(醤油、味噌、塩)の使い過ぎ
- 二番目は麺類から(特に男性に多いようです)  
ラーメン、うどん、スパゲティ
- 三番目は高齢の方は 漬物、佃煮、塩蔵物、加工食品  
若い方は 外食、インスタント食品、加工食品

体に入った塩分は、最終的に腎臓から尿中へ86%が排泄されます。ただし、腎臓にも限界があり、摂り過ぎは、腎臓に負担かけます。塩分の摂りすぎないように、食事を見直してみてください。

## 減塩に役立つ工夫

薄味に慣れることが  
もっとも重要です。  
3週間がまんして!

### <料理を作るとき>

- 天然のだしを利かせましょう(鰹、昆布、いりこ)  
ただし、だしの素は塩分多いので注意が必要です
- 新鮮な食材を使うと 薄味でもおいしくできます
- 香辛料、香味野菜、レモン、すだち、焦げ目なども利用しましょう
- 塩味は1品に集中して使用し、あとは薄味でも満足できます
- 減塩調味料や減塩食品を上手に活用しましょう。  
減塩しょうゆ、減塩味噌など調味料、減塩の加工食品

### <食べるとき>

- 調味料はかけるより、小皿でつける
- 麺類の汁は飲まない、または、始めからスープの素を半分だけで作る
- 漬物、佃煮、干物、練り製品は塩分が多いので食べる回数、量を減らす
- 外食は一般的に味が濃厚なので、調味料をかけない、つけないで食べる
- 生野菜を食べると、塩分排泄に効果が期待されます

### <その他>

- 買い物するとき栄養表示を見る習慣をつけ、塩分含有量を確認しましょう
- 腎臓を守るには塩分制限が第一です。少しずつでも慣れていきましょう

## あいうえお塩分表

あなたは、1日にどれだけ塩分をとっていますか？  
計算してみましょう！

～1日の塩分摂取量の目標～

男性 → 8.0g未満  
女性 → 7.0g未満  
(日本人の食事摂取基準 2015年版)  
高血圧症の方 → 6.0g未満

|                     |                      |   |                      |                     |                               |                    |                          |                        |                           |
|---------------------|----------------------|---|----------------------|---------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------|---------------------------|
| わ ワンタン類 (エスナク) 0.1g | ら らっきょう 5~6個 1g      | や 焼きそば 1枚 4~5g                              | ま マヨネーズ 大1 0.2g      | は はんぺん 1枚 100g 1.5g | な 納豆タレ付 1パック 0.3g             | た たらこ 1膳 50g 2.3g  | さ 鮭1切 80g 2g<br>日蓮 辛塩 5g | か かつ丼 3~4g             | あ あじの干物 小1枚(60g) 1g       |
| 朝食                  | リッツ クラッカー 6枚 0.3g    | み みそ 塩梅みそ大1 2.4g<br>赤みそ大1 2.3g<br>減塩みそ大1 1g | ひ 平天 1枚 50g 1g       | に 肉まん 1個 1g         | ち ちくわ 1本(30g) 0.6g            | し しょうゆ 小1 1g       | 餃子 1人前 (6個) 1.5g         | い いかの塩辛 1.4g           |                           |
| 昼食                  | カレールー 1片 2.1g        | UFO 焼きそば 5.6g                               | む むしほろ餅 大1(90g) 2.5g | 福神漬 大1(15g) 0.8g    | ぬ ぬか漬け 30g 1g                 | つ つみれ 1個(35g) 0.5g | す すじこ 20g 1.2g           | く くぎ煮 20g 1.2g         | ウイナーソーセージ 20g 0.8g        |
| 夕食                  | レトルトカレー 1食分 2.8~3.9g | め 麺つゆ 100cc 3.3g                            | ベーコン 1枚 20g 0.5g     | ねぎとろ丼 4.3g          | て てまに揚げた ぼちみつ南蛮梅 中1個 15g 1.2g | せ 赤飯 100g 0.1g     | け ケチャップ 大1 0.5g          | え えきそば (カップ麺) 4.3g     |                           |
| 合計                  | ロールパン 2個 0.8g        | 吉野家の牛丼(並) 1.7g                              | も もずく味噌汁 1P 1g       | ぽん酢 大1 1.5g         | の 野菜菜漬け 30g 0.7g              | と とんかつソース 大1 1g    | そ そめん(インスタント) 1袋 2.9g    | コーンスープ(インスタント) 1袋 1.3g | アイススター 小1 0.5g<br>大1 1.7g |

☆商品に書いてある栄養表示を見る習慣をつけましょう!!