

昨年11月に厚生労働省が発表した最新の「国民健康・栄養調査」では、成人一日あたりの塩分平均摂取量は昨今の健康志向と共に毎年減少傾向にある中、年齢別で見ると50～60代は平均を上回り、塩分の過剰摂取気味である事が分かります。加齢と共に味覚が低下し、つつい濃い味付けを好む傾向になると言われています。塩分を摂りすぎると血圧を上げる大きな原因となり、様々な生活習慣病のリスクを高めます。今回は「減塩」について、調べてみました。

**自分の塩分摂取量を調べよう** 自分が毎日どれだけの塩分を摂っているか…知ることが「減塩食」への一歩です。

◆日本人の平均塩分摂取量は？

	平均塩分摂取量※	目標値 (厚生労働省)	高血圧の方 (高血圧学会)
男性	11.0g	8g	6g未満
女性	9.2g	7g	

※平成27国民健康・栄養調査(厚生労働省)

日本人の食事摂取基準(厚生労働省)では、男性8g未満、女性7g未満を目標としていますので、平均塩分摂取量は男性で3gも多く塩分を摂りすぎているのが現状です。また、50～60代の男性平均は11.3gと加齢と共に塩分摂取量が増えている結果が出ています。日本人は塩分が多い食事を好む嗜好性が強く、日本食に使われる醤油や味噌には多く塩分が含まれています。また、保存と味付けで塩分が多く含まれる「加工品」の摂取が増えた事も塩分摂取量が増えた要因と言われています。

◆調べてみよう！

料理の際に計量スプーンで塩を量るのが一番ですが、味噌や調味料などの塩分相当量は、計算したり調べないと分からず、けっこう面倒なものです。そこで、お勧めするのはインターネットのウェブサイトです。簡単に1日の食塩摂取量を計算してくれますので利用してみましょう。写真から自分の食べた料理、使った調味料等を選ぶと、1日の塩分摂取量とカロリーを計算してくれます。脳卒中予防に取り組む秋田県が提供しているサイトをご紹介します。

全ての食品を網羅している訳ではないのですが、朝食、昼食、夕食、間食と1日で食べた食品を写真から選んでゆくだけで簡単に計算してくれます。ご飯の量(小中大)やかけそば(汁半分残した場合)等と細かな指定も出来ます。どの食品にどれだけの塩分があるか分かり、楽しく取り組みます。



秋田県健康福祉部健康推進課のサイト

パソコン、タブレット、スマートフォンで [食塩摂取量計算Webサイト](#) で検索

**減塩のコツ** 塩を控えたヘルシーメニューは血圧が高い人だけでなく、健康な人にも有効です。

**調味料の塩分相当量を覚え、減塩タイプの調味料を使ってみよう**

調味料の塩分の多さの順番を知っていると減塩に繋がります。例えば、冷奴にかける醤油をぼん酢に変えるだけでも減塩です。ドレッシングは、各商品毎に違いますので、購入時に必ず「栄養成分表」で食塩相当量を確認しましょう。

大さじ1(15g)あたりの塩分量

濃い口醤油 > ぼん酢 > ウスターソース > 中濃ソース > ケチャップ > マヨネーズ > お酢  
(2.6g) > (1.5g) > (1.5g) > (1.0g) > (1.0g) > (0.3g) > (0g)

少し割高になるかもしれませんが、塩分を半分にしてダシや旨みを足した減塩醤油や減塩調味料が販売されています。今までと同じように調理するだけで塩分を減らせます。減塩は慣れですので、最初はやや薄く感じるかも知れませんが、慣れてくると通常の醤油が濃く感じるようになるようです。醤油やソース類は料理に直接かけず、少しずつつけて食べましょう。

**ダシを効かせて、薄口旨味アップ**

汁物や煮物はダシをしっかり効かせると旨味が出て、醤油や塩を少なめにして美味しく食べられます。しかし、昆布や鰹節、干し椎茸で毎回ダシをとるのは時間も掛かります。市販のダシのものは便利ですが塩分が多く含まれていますので注意が必要です。これも栄養成分表示を確認して、減塩タイプのものお勧めします。



**減塩レシピ本の利用**

話題となった国立循環器病研究センターの「かるしおレシピ」やタニタ食堂のレシピ本など、様々な減塩レシピ本が発行されています。自分に合ったレシピ本を見つけてみましょう。薄味でも美味しく工夫されています。ただ、正確に塩分量を計量したり、料理に時間と手間が掛かるので、続かない人も居るかも知れません。



**お惣菜・外食・加工品**

厚生労働省の国民栄養健康調査では、毎日の食事は6割自炊でしたが、4割はお惣菜、お弁当、外食でした。手軽で美味しいのですが、塩分摂取が相当多いのは確か。出来れば、メニューから減塩やヘルシーなものを選びたいです。また、加工品やインスタント食品はかなりの塩分が多めです。なるべく控えましょう。



**その他**

- ①余計な塩分を排出するカリウムを含む野菜、果物、芋類を積極的に摂りましょう。豊富に野菜の栄養成分が溶け込んだ野菜スープは最適です。
- ②唐辛子、胡椒、柑橘類、お酢で味付けすると薄味が気になりません。
- ③減塩には「濃さの減塩」と「量の減塩」の2通りがあります。濃さの減塩は、薄味にする減塩で、量の減塩は味付けを変えずに食べる量を減らす方法。おかずを食べる量を半分にすれば塩分も半分。基本は濃さの減塩ですが、外食時やお惣菜にする時は有効です。