



RAKUWA
lecture of health

第145回 らくわ健康教室

2013年5月11日



減塩生活ははじめませんか？

～ 食事での予防、腎臓病と高血圧 ～

洛和会音羽記念病院 栄養科 主席係長 管理栄養士 はせがわ ゆき 長谷川 由起



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム[®]

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

減塩生活はじめませんか? ~ 食事で予防、腎臓病と高血圧 ~

今回は、食塩の望ましい摂取量、調味料や食品に含まれる食塩量についてお話した後、減塩や外食時の工夫などについてご説明します。

望ましい血圧

まず、望ましい血圧は、年齢や計測する場所でも違うことを確認しましょう。

降 圧 目 標		
	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

注：診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものである。

※日本高血圧学会「高血圧ガイドライン2009」より抜粋

降圧には何より「減塩」が重要ですが、そもそも私たちは、毎日どれぐらい食塩を摂取しているのでしょうか?



望ましい食塩摂取量

日本人は国際的にも塩分摂取量が多いため、厚生労働省は、1日当たり、男性：9g未満、女性：7.5g未満を当面の現実的目標としています。また、すでに高血圧や腎臓病にかかっている人の場合は、6g未満を目安としています。国際基準はもっと厳しく、世界保健機関(WHO)は、塩分の摂取量を、成人は5g未満にするべきだとする指針を示しています。

? どんなものに、食塩が多く含まれているのでしょうか

【漬物・肉加工食品】

	分量	食塩量
梅干し	1つ	2g
のり佃煮	30g	1.8g
たくあん	30g	1.3g
白菜キムチ	30g	1.1g
キュウリの浅漬け	30g	0.8g
ウインナー	1本 20g	0.5g
ロースハム	1枚 20g	0.5g
ベーコン	1枚 20g	0.4g

【魚加工食品】

	分量	食塩量
たらこ	親指大 20g	0.9g
あじの干物	中1枚 60g	1.3g
めざし	中2尾 40g	1.1g
しらす干し	大さじ2 10g	0.7g
かまぼこ	3cm 40g	1.0g
はんぺん	中1枚 80g	1.2g
さつまあげ	30g	0.6g
焼きちくわ	半分 40g	0.8g
いか塩辛	30g	2.1g
こなご佃煮	30g	2.4g

【そのほかの加工食品】

	分量	食塩量
食パン	6枚切1枚	0.8g
コンビニおにぎり	1つ	1.3~2g
スライスチーズ	1枚(20g)	0.6g
インスタントカレー	1人分	3~4g
インスタント味噌汁	1人分	2~2.5g
インスタントラーメン	1人分	5~8g
かたやきせんべい	大1枚(23g)	0.5g
ポテトチップス薄塩	7枚	0.2g



調味料や市販食品は、 栄養表示の分量を確認しましょう

表示に食塩相当量が記載されていない場合は、Na（ナトリウム）量から換算します。

$\text{Na(g)} \times 2.54 = \text{食塩相当量(g)}$ で求められます。

例えば、Naが2gと書かれていれば、 $2 \times 2.54 = 5.08\text{g}$ が食塩相当量です。

減塩生活をはじめましょう

食材の選び方

- 加工されていない食材（野菜、肉、魚など）を使用する
- 加工食品の頻度を少なめにする
- 新鮮な食材・旬の食材を用いる
- 減塩食品を利用してみる

減塩調理のコツ

- 調味料は少なめに、できれば計量して使う
- 香辛料（スパイス）、香味野菜（しょうが、ハーブ）、酸味（酢、レモン）、だし、油の風味で、塩分を含む調味料を少なく済ませる

だしを濃いめにとって旨味を生かす だしの旨みと風味で薄味をカバーする

適正量で各100mlのスープにした場合		
だしパック 1つ(11g) 食塩0.2g	だしパック	0.1g以下
	削りがつお	0.1g
	昆布	0.2g
顆粒だし 小さじ1(4g) 食塩1.3g	和風だしの素(顆粒)	0.2g
	鶏がらスープの素(顆粒)	0.7g
	固形スープの素	0.8g

※油の風味・・・揚げ物にすると塩味の薄さが気になりにくい。アツアツのうちに食べると塩味がなくても食べやすい。

- 塩を使った下処理に気を付ける（塩ゆでしない、塩漬けは塩抜きをする）
- 1品だけ重点的に味付けし、ほかのおかずには塩味をつけない
- 表面に味付けをする（最後の仕上げに軽く表面に味をつける）
- 下味をつけない（魚は素焼きにし、塩をふる。かしょうゆをつけて食べる。ハンバーグは肉や具に味付けせず、ソースをつけるなど）

食べるときの工夫

- 味付けされたおかずは調味料をかけない（食卓にしょうゆやソースを置かない）
- 調味料は上からふりかけないで、「つける」
- 食塩の多い食品は小さいものを選ぶ・少ない量にする
- 麺類や汁物は汁・つゆ・スープを残す
- 食べる総量をほどほどにする

外食の食塩量

ある旅館の朝食です



外食時の注意点

- 外食は少なめに（1日2食以上は避ける）
- 卓上調味料は使わない
- 麺のつゆや汁物を全部飲まない
- 単品ものはなるべく避ける（どんぶりやスパゲティなどは、食塩量を調節しにくい）

外食・中食の食塩量

- ラーメン 6～9g
- きつねうどん 5～8g
- ざるそば 4～4.5g
- 握り寿司 約4g
- 天丼・カツ丼 約4g
- カレーライス 2.5～3.5g
- チャーハン 2～3g

減塩を長く続けるには

薄味に慣れること、好きな物もうまく食べる
こと、1日の食塩量を分けておくことがコツです。

みそ汁を食べるときの減塩の工夫



- だしをとる
- 具を多くする
- ねぎ、しょうが、三つ葉など、香りのある具を入れる
- 減塩のみそや調味料を使う

麺類を食べるときの減塩の工夫



- だしをとる
- 具を多くする
- ねぎなど香りのある具を多く入れる
- 減塩の調味料を入れる
- あらかじめスープやつゆを半分にしておく
- つけ麺で食べる。

※市販のスープの素を使用する場合
スープの素の量を3～5割に減らす。お湯も同じ割合に減らせば、味は同じ。

塩麴を使った、薄味の漬物の作り方

塩麴を使った浅漬け

（キュウリ1本分で食塩1g）



【材料】

キュウリ1本：塩麴小さじ2杯（10g）

- ① キュウリを洗い、よく水分を取り除き、斜めに一口大に切る。
- ② ビニール袋にキュウリを入れ、塩麴を入れて揉むようにしてまんべんなく漬け込む。
- ③ 涼しい環境下（夏場は冷蔵庫）で6時間ほど置いておく。



ナス、キャベツ、ミョウガなどでもできます。

おわりに

食塩が食品にどの程度含まれているかや、ご自身の使う食塩量をよく知って、望ましい食塩摂取量を超えない工夫を重ね、健康な生活を送りましょう。

