

～ 高血圧重症化予防②～ 食塩摂取状況と減塩の工夫

文= 金子 和恵 (管理栄養士)

● 男女による食塩摂取量の違い

昨年度から特定健診受診時に「塩分チェックシート」という食塩摂取量の簡易調査を行い、自分の食塩の摂り方を知る機会を作っています。昨年度の調査結果では、「あまり食塩摂取していないと思われる8点以下の方」の割合は男性14.4%に対して女性29.3%と女性が約2倍多く、逆に「食塩摂取量が平均より多いと思われる14点～19点と20点以上の方」は女性22.5%に対して男性42.8%と男性が約2倍多いことから、女性より男性の方が食塩摂取量が多いことがわかりました。

● どんな食品から食塩をとっているの？

男女の食塩摂取状況を比べると、男性は麺類を好む傾向にあり、麺類を「週2～3回以上」摂っている人の割合は女性が26.3%に対して男性は42.0%で、麺類の汁を「半分以上飲む」割合が女性19.7%に対して男性44.4%と高い状況でした。一般的なラーメン一杯分に含まれる食塩量は約5～6gであり、汁をすべて飲み干してしまうと1日の食塩摂取量の目安である男性7.5g未満、女性6.5g未満の2/3以上を摂っていることになります。

男女別以外で、高齢者は「漬物や梅干し」、若年層は「せんべいやポテトチップス」の摂取頻度が多いことなど特徴がみられました。



チャーシューメン
食塩量 5.5g

● 減塩の工夫

1日の食塩摂取量は、それぞれの食品に含まれる「食塩の濃さ」と「量」で決まります。減塩のためには「食塩の濃さを薄くする」、「食塩を多く含む食品の量を減らす（または食べない）」のどちらか、または両方を行います。特に汁物、煮物やご飯物、食塩を使うことで長期保存を可能にしている漬物やレトルト食品などは食塩摂取が多くなりがちですので、「食塩の濃さ」と「量」に加えて、食べる「頻度」が多くならないように注意しましょう。

調理の工夫で減塩

- ◆ 調味料を食材の表面につける（肉や魚は焼き目がついてから塩をふる、お浸しのしょうゆは食べる直前にかける）
- ◆ みそ汁は1回分ずつつくる（お椀で人数分のだしの量をはかり、作り過ぎないようにする）
- ◆ 普段使っている調味料を減塩食品にかえる

食べ方の工夫で減塩

- ◆ しょうゆ差しをスプレータイプにして、かけるしょうゆの量を減らす
- ◆ 麺類の汁は全部飲み干さずに残し、カップ麺は小さいサイズのものを選ぶ
- ◆ お椀やスープカップを小さいものにかえる
- ◆ 食事量を減らす（食べる量を減らせば、その分摂取する食塩も一緒に減らすことができます）