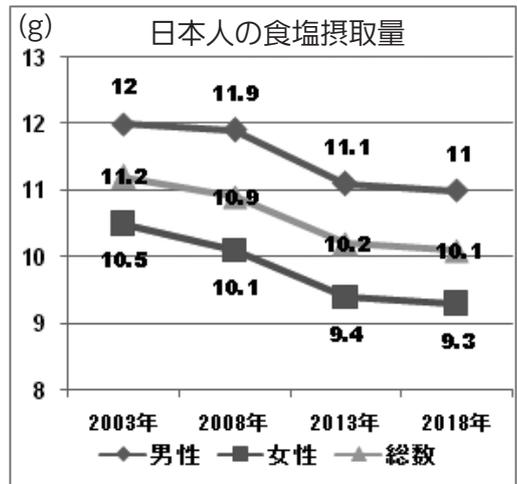


～高血圧予防は減塩から～ 身近な減塩食品 文=金子 和恵(管理栄養士)

日本人の食塩摂取量と食塩目標量

日本人の1日の食塩摂取量は2018年国民健康栄養調査結果で成人男性11.0g、成人女性9.3gで、2003年からの15年間で男性1.0g、女性1.2g減っています。一方、日本人の食事摂取基準(※)は5年に1度見直されており、2020年からの5年間は1日の目標量が成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満とされています。食塩摂取量が減っていることに伴い、5年前と比べると男女ともに0.5g減りました。しかし、世界保健機構(WHO)が定めている1日の目標量5g未満に比べると日本人の摂取量はまだまだ多く、減塩の必要があります。



(※) 国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準のこと

身近な減塩食品

男性7.5g未満、女性6.5g未満の目標量を達成するためには、今よりおよそ2～3g減塩しなければなりません。料理の味付けを薄くしたり、塩鮭や漬物などの食塩を多く含む食品の摂取頻度を減らすことに加え「減塩食品」を積極的に取り入れる必要があります。「減塩食品」は健康には良さそうだけど味はいまいち、というイメージを持っている人も多いようですが、最近では種類も増え、味もおいしくなっています。



主な減塩食品の食塩相当量と減塩率

| 食品名 | 商品名 | 100gあたりの食塩相当量 | 減塩率 | 対照商品 |
|----------|-------------------------|---------------|-----|----------|
| 塩 | やさしお (味の素) | 46g | 50% | 食塩 |
| 和風だし | お塩控えめのほんだし (味の素) | 14g | 60% | ほんだし |
| しょうゆ | 味わいリッチ減塩しょうゆ (キッコーマン食品) | 9.3g / 100ml | 40% | しょうゆ |
| めんつゆ | お塩ひかえめめんつゆ (ヤマキ) | 4.3g / 100ml | 30% | めんつゆ |
| 梅干し | おいしく減塩うす味塩分3% (中田食品) | 2.8g | 50% | 梅干し調味漬け |
| かに風味かまぼこ | サラダスティック (一正蒲鉾) | 1.1g | 50% | かに風味かまぼこ |
| 米菓 | 減塩亀田の柿の種 (亀田製菓) | 0.83g | 30% | 亀田の柿の種 |

「減塩食品」とは＝対照商品と比べてナトリウム量が相対的に低い食品のことで、食品100gあたり120mg以上(食塩に換算すると約0.3g以上)減っているか、25%以上減塩されている商品です。(ただし、しょうゆは20%以上、味噌は15%以上とされています。)



減塩食品を試してみる

上の表からも分かる通り、今お使いの調味料や食品を減塩食品に替えることで30～60%減塩できます。しかし、減塩食品だからといって今までより多く食べたり、味付けを濃くしては意味がありません。量や味付けは控えめを心掛けましょう。なお、減塩食品を購入する時は栄養表示や説明をきちんと見てください。腎臓病の方などはナトリウムの代わりにカリウムを使用している商品に注意が必要です。