

第11回 適塩を心がけましょう



～今日からはじめる高血圧予防～

日本の平均寿命は男女ともに80歳を超え、世界最高水準を達成するまでになりました。しかし、目指すべきは単なる長寿ではなく、健康な長寿を達成して、豊かな人生を送ることです。

「健康寿命」とは、人の寿命のなかで「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

健康寿命を縮めているのは主に生活習慣病であり、高血圧もそのひとつです。高血圧が長く続くと、脳卒中や心臓病の発症につながります。放置せずにしっかりコントロールすることが大切です。高血圧には、食事から摂取する塩分が関係しており、減塩に取り組むことは高血圧予防の第一歩になります。塩分は減らさなければいけないけれど、食事の味の決め手になるもので、上手に取り入れたいものです。

今回のコラムでは、「塩」と仲良く付き合っていくコツをお伝えしたいと思います。少し血圧が気になる方にとっても、より健康になれる、そんなヒミツをお伝えします。自分のからだに適した量の「塩」をとり、おいしく食事をしましょう。

●食塩と血圧(からだ)の関係について



食塩に含まれるナトリウムは、生きていくうえで欠かすことのできない栄養素ですが、摂りすぎはよくありません。

例えば、ラーメン屋でラーメンをスープまで完食したあとに、水が飲みたくなると思います。これは、体内のナトリウム量が多くなり、それを薄めようとして血液中などに水分を取り込もうとする、からだの反応です。

体内の水分量が増えると、循環する血液量も多くなり、心臓から送り出される血液の量が増加し、血圧が上昇します。また、ナトリウムは、血管壁にもしみ込み、水分を取り込んで血管壁の細胞をむくませ、血管の内腔を狭め、血圧を上昇させてしまいます。

●日本人は世界的にみても過剰に食塩を摂取しています

近年における日本人の成人1人1日当たりの摂取量は、食塩相当量として、男性11g程度、女性9g程度であり、以前に比べ減少しています。しかし、世界的にみると、日本は高いレベルにあります(表1)。

表1：世界各国の食塩摂取量

国名	年齢	食塩摂取量		
		総数(g)	男性(g)	女性(g)
オーストラリア	19歳以上	6.2	7.1	5.3
アメリカ	20歳以上	9.0	10.4	7.6
韓国	1歳以上	9.9	11.7	8.0
日本	20歳以上	10.1	11.0	9.3

国立健康・栄養研究所 健康日本21(第二次)分析評価事業を基に作成。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、摂取量の減少を目指すものと位置付けられており、目標量は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満と設定されています。

食塩摂取の観点から日本人の食事の特徴を考えると、食塩の過剰摂取になりやすい「和食」が挙げられます。原因としては、淡泊な味わいのご飯(主食)を、漬物や佃煮、魚の干物などの濃い味付けのおかずでおいしく食べようとするからといわれています。

また、近年、日本人の食料消費の83.1%は加工品と外食といわれています。加工食品は一般的に食塩量が多いうえ、含まれる食塩量がわかりづらく、自分で減らすことが難しい食品です。外食は、味付けが濃い方が好まれるという理由から、塩分が多い食事が提供されていたり、食塩によって保存効果が上がることもあり、多くなっています。

●適塩コツ①：主な食べ物の食塩量を知りましょう

料理の際に用いる調味料(食塩・醤油・みそなど)はもちろん、加工食品や外食の料理に含まれる塩分にも注意が必要です。

主な調味料や料理、食品に含まれる大まかな塩分量についてあらかじめ知っておくとよいでしょう。

★調味料に含まれる塩分量

	目安量	塩分(g)		目安量	塩分(g)
うすくちしょうゆ	大さじ1	2.9	コンソメスープの素	1個(5.3g)	2.3
こいくちしょうゆ	大さじ1	2.6	ウスターソース	大さじ1	1.5
減塩しょうゆ	大さじ1	1.5	トマトケチャップ	大さじ1	0.5
みそ	大さじ1	2.2	マヨネーズ	大さじ1	0.3

★主な料理、加工食品、お菓子に含まれる塩分量(目安量)

	分量	塩分(g)		分量	塩分(g)
食パン	1枚(6枚切り)	0.8	天ぷら	一人前	1.0
かけそば	1杯	4.0	ソーセージ	3本	1.2
かけうどん	1杯	7.1	刺身(醤油なし)	一人前	0.3
みそ汁	1杯	1.5	せんべい	3枚	1.2
しょうゆ ラーメン	一人前	8.1	大福	1個	0.1
カレーライス	一人前	4.0	シュークリーム	1個	0.2
寿司(醤油なし)	8貫	2.6	豆腐	1人前	0.1
あじの干物	1枚	1.4	白米	茶碗1杯	0

●適塩コツ②：塩分を控えて食べましょう

- ・うどんやラーメン等のめん類の汁はなるべく残す

【例】ラーメンの汁(塩分量)

全て飲む	半分残す	全て残す
約7g	約4.5g	約1.9g

- ・漬物や塩辛いものは控えめにする

【例】たくあん(約1切)の塩分量 約1g 梅干し(1個)の塩分量 約2.2g



- ・しょうゆやソースなどの調味料は「かけず」に「つける」

【例】揚げ物ソースを「かける」と「つける」時の塩分量

ソースをかける
約 1.0 g

ソースをつける
約 0.4 g

- ・栄養成分表示を確認して商品選択する
食品には、基本的には、『食塩相当量』と表示されています。

【表示例】(牛乳)

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
熱量	140 kcal
たんぱく質	7 g
脂質	8 g
炭水化物	10 g
食塩相当量	0.2 g
カルシウム	227 mg

ナトリウム塩が添加されていない食品には、
ナトリウム量が表示されていることがあります。

【表示例】ナトリウム 85mg
(食塩相当量 0.2g)

(参考 食塩相当量の計算式)

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)



●適塩コツ③：塩分を控えた料理を作りましょう

- ・旬の食材を使用する
- ・だしを上手く活用する
- ・酸味、香辛料、香味野菜、種実類を上手く活用する

〈酸味〉お酢・レモン・かぼす・すだち など
 〈香辛料〉生姜・わさび・からし・唐辛子 など
 〈香味野菜〉しそ・みょうが・ねぎ・パセリ など
 〈種実類〉ごま・ピーナッツ・くるみ など

●さいごに

食塩の量を減らし、高血圧を予防し、正常な血圧を保つことは、これから先の健康につながる力になります。健康寿命を延ばすために、食塩の量を意識した生活、『適塩生活』を送りましょう。

<参考・引用文献>

- 厚生労働省 e-ヘルスネット
- 厚生労働省 日本人の食事摂取基準
- 国立健康・栄養研究所 健康日本21(第二次)分析評価事業 諸外国の栄養政策 摂取量データ
- 農林水産省 平成27年農林漁業及び関連産業を中心とした産業連関表



聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 成田彩央里