

はじめてみよう

おいしい
減塩

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

はじめてみよう

おいしい減塩

塩分を摂りすぎることによる高血圧などの
さまざまな健康リスクが問題視されています。
塩分控えめの食習慣は、あなたのいまの健康のためにも、
これからの健康のためにも大切です。

減塩はむずかしく考えることはありません。
少しの工夫で毎日の塩分は減らせます。
まずは日常生活で意識することから
「おいしい減塩」はじめましょう。

目次

なぜ塩分を摂りすぎてはいけないの？	2
塩分摂取の目標値	3
あなたの塩分チェックシート	4
おいしい減塩テクニック	5
体から塩分を出す	7
どれくらいの食塩が含まれているの？	8
やってみよう！減塩メニュー	9
健康な毎日を送るために	10

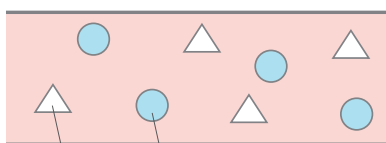
なぜ塩分を摂りすぎてはいけないの？

日本人に多くみられ、健康へのリスクが問題視されている高血圧。生活習慣などさまざまな要因が考えられますが、そのうちの一つに塩分の過剰摂取があります。

塩分を摂りすぎると、体は塩分濃度を下げようと水分を多く取り込みます。すると、血管を流れる血液の量が増加し、血圧が上昇してしまうのです。

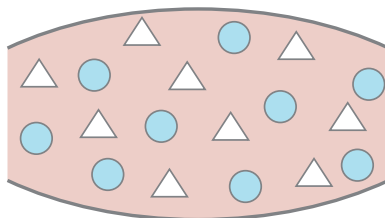
高血圧の血管は常に強い負荷がかかり、血管の壁は次第に厚く、硬くなってしまいます。これが高血圧による動脈硬化。動脈硬化は脳梗塞や心筋梗塞などのリスクを高めるといわれています。

正常時の血管

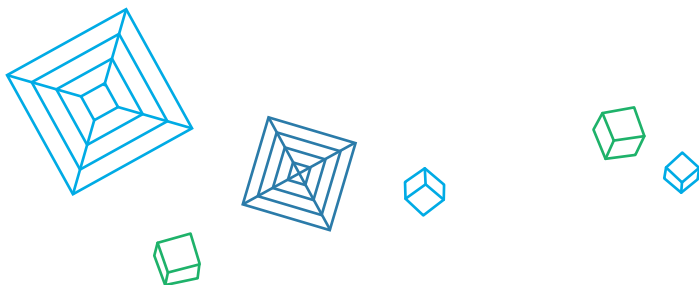


水分 塩分

塩分を摂り過ぎた時の血管



体内の塩分を薄めようと血液中の水分が増えて、血管の壁にかかる圧力が強くなる



塩分摂取の目標値

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、健康な日本人の成人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、「男性は7.5g未満、女性は6.5g未満」とされています。

日本人は海外に比べると塩分の摂取が多く、世界保健機関（WHO）では世界の人々の減塩目標を5gにしています。

1日あたりの塩分摂取量の目標値(成人)

男性
7.5g
未満

女性
6.5g
未満

高血圧の人
6.0g
未満

日本人が
1日に摂っている
塩分量の平均は、

成人男性 **11.0g**

成人女性 **9.3g**

というデータが
あります*。










*厚生労働省「平成30年 国民健康・栄養調査の概要」より

あなたの塩分チェックシート

普段の食習慣から
あなたの塩分摂取量を見てみましょう。

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください

		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	

○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	点
合計点				

チェック	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

おいしい減塩テクニック

減塩料理は健康につながるとわかっていても、「おいしくなさそう、難しそう」と思いませんか？ おいしく簡単にできる減塩テクニックを紹介します。

味の
物足りなさを
補う

酸味を
効かせる

酢



レモン

油脂やナッツ・ゴマなどで
香りとコクを出す



ごま油



オリーブオイル

油のコクで
うす味でも満足！

スパイスや
香味野菜を使う

コショウ



カレー粉



みょうが

唐辛子



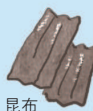
にんにく



しょうが

うま味を
効かせる

かつおぶし



昆布



濃いだしで
風味よく



トマト

玉ねぎ



きのこ

うま味の
多い食材を
使う



食べ方を工夫する

麺類の汁は残す

ラーメンの汁を半分残して
-2g*



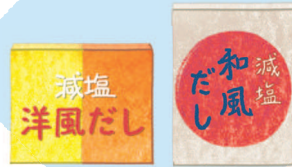
ラーメンやうどんなどの汁を残す

調味料は“チョンチョン”付け



味付けを確かめて皿にとってつけるだけ

減塩商品を使う



調味料やだしなど減塩の商品を取り入れる

加工食品を控える



ちくわやハムなどの加工食品は味付けに使う

減塩テクニックでおいしく食べよう

汁を減らして
-0.3g*

みそ汁は具だくさんで



具だくさんにすると汁が減らせて減塩に

過食をさける



減塩料理も食べすぎはよくない

*gは目安です。

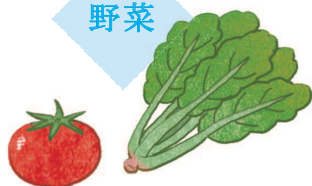
体から塩分を出す

体から塩分を「出す」という方法もあります。カリウムは、腎臓に働きかけ、塩分の吸収を防いで尿への排泄を促してくれます。カリウムは、野菜、果物、いも類や海藻などにたくさん含まれる成分です。

※カリウム制限がある方は医師の指示に従ってください。

カリウムは色々な食品に含まれているので
バランスよく食べよう

野菜



納豆



海藻



果物



いも



乳製品



ドレッシングや煮物は塩分が多いので
野菜のとり方にも注意が必要。

どれくらいの食塩が含まれているの？

調味料の **小さじ1 (5ml)** あたりの塩分量



1.0g

うすくちしょうゆ



0.9g

こいくちしょうゆ



0.5g

ポン酢



0.7g

米みそ
(淡色辛みそ)



0.7g

オイスターソース



0.5g

ウスターソース



1.2g

豆板醤



0.2g

トマトケチャップ



0.1g

マヨネーズ

参考：『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』

意外に多い塩分量!?

梅干し



約**2.2g**
(1つ)

ちくわ・中



約**3.3g**
(1本)

うどん



約**5~6g**
(1杯、汁を含む)

ラーメン



約**6~7g**
(1杯、汁を含む)

塩分量は目安です。商品により異なります。

やってみよう！ 減塩メニュー

塩分控えめの食生活に少しずつ慣れていくのがおすすめです。

まずは、食事の1品を減塩メニューにしてみましょう。



トマトはうま味たっぷり
塩なしで作ってみて

タマネギとニンニクをオリーブオイルで炒め、トマトの水煮缶を煮込んで半分くらいになるまで煮詰める。パスタや魚のソテーのソースにも。



にんじんの甘さで
塩いらす

にんじんを細いせん切りにし、レモン汁とオリーブ油であえるだけ。オレンジやグレープフルーツの果肉、ツナ缶とも相性抜群。



カレー粉の
風味を効かせて

キャベツ、エリンギ、ベーコンをカレー粉で炒める。ベーコンの塩味とカレーの風味だけで、食塩を入れなくてもおいしい。

※写真はイメージです。

健康な毎日を送るために

減塩だけでは健康な毎日を送ることはできません。栄養バランスのよい食事、適度な運動、良質の睡眠も大切です。

塩分の過剰摂取は高血圧だけでなく、骨粗しょう症や胃がんなどのリスクになることもわかっています。

高血圧じゃないから、今は健康だから大丈夫と思わずに、これからの健康のためにも「おいしい減塩」を楽しみましょう。



高血圧についての詳しい情報や
減塩商品については
特定非営利活動法人 日本高血圧学会の
ホームページをご覧ください
<https://www.jpnhsh.jp/>



Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

味の素株式会社

〒104-8315 東京都中央区京橋一丁目15番1号 TEL 03-5250-8111(代)

監修:社会医療法人 製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也

本資料掲載内容の無断での転載・転用はご遠慮ください。