

減塩に心がけましょう！

かのやの食べて
育む知恵袋
2025.9

1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。
日本人の食塩の摂取量は男性10.7g、女性9.1g(厚生労働省：2023年国民健康栄養調査結果)と推計されており、毎日2g以上の減塩を心がけなければいけません。

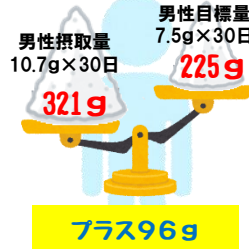
1か月でこんな差に！

塩分摂取目標量を守って食生活を送った場合と、今の摂取量を続けた場合では1か月で大きな摂取量の差になります。

このような食事をしている人は要注意

- 人より食事の量が多い
- 味付けが濃いめである
- 汁物を1日2～3回とる
- 漬物を食べる頻度が高い
- ハムやソーセージなどをよく食べる
- 練り製品や干物などをよく食べる
- 外食やインスタント食品をよく食べる
- 麺類をよく食べたり、汁を飲みきりがち

チェックが多いほど食塩の摂取量が多めです。
食生活の見直しが必要です。



どうして食塩をとり過ぎてはいけないの？

人間の体には、血液などの体液の量を一定に保とうとする働きがあります。

食塩をとり過ぎると、体内の塩分濃度を一定に保つために、体液の量が増加します。体液の量が増えるということは、血液量の増加を意味します。血液量が増加することで血圧が高くなります。

そして、血圧が高い状態が続くと、腎臓への負担が増大します。例えば、下記のラーメン、てりやきバーガー、牛丼、カレーライス(食塩20g相当)を食べると、塩分濃度を一定に保とうとするため、体液の量が約2リットル増加します。

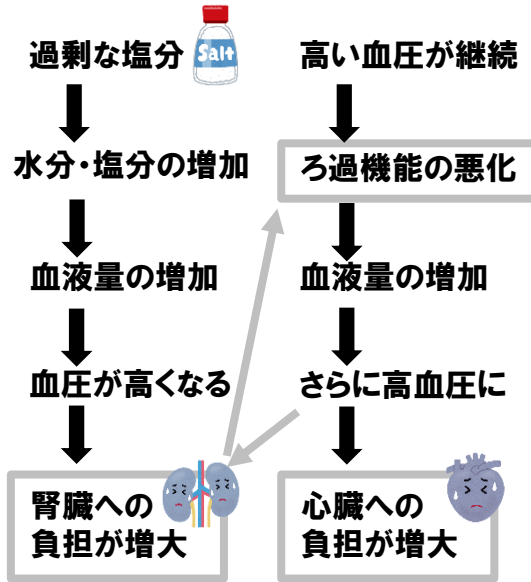
腎臓は、過剰に増えた水分を元に戻すために、圧力(血圧)と時間(数日間)をかけて血液をろ過し、尿として排泄しているのです。

毎日塩分を過剰に摂取していると、それを排泄するために、常に血圧を高く保つ必要に迫られ、高血圧になってしまいます。

一方、血圧が高い状態が続くと、血液をろ過する腎臓の糸球体という組織が破壊され、ろ過機能が低下します。この影響で、塩分や水分の排泄がうまくいけなくなると、血液量が増え、血圧が上がるといった悪循環が起ってしまいます。

また、体液量が増えることで、たくさんの血液を押し出すために心臓への負担となり、心筋が肥大し心臓の病気の原因となります。

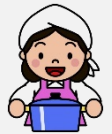
腎臓と高血圧の悪循環



食品・料理に含まれている食塩量(目安)

 ラーメン(汁含む) 6.3g	 てり焼きバーガー 4.3g	 カップ焼きそば 4.6g	 牛丼 5.3g
 にぎり寿司+醤油 4.0g	 カレーライス 4.0g	 ミートスパゲティ 3.4g	 めんたいこ(60g) 3.4g
 梅干し(1個:13g) 2.2g	 塩さけ(80g) 2.1g	 みそ汁 1.5g	 食パン(6枚切り1枚) 0.8g
 白菜キムチ(30g) 0.7g	 ウインナー (2本:40g) 0.9g	 ちくわ(1本:30g) 0.6g	 ポテトチップス(50g) 0.5g

減塩テクニック



- ◇ 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する。
- ◇ 味付けにうま味、酸味、辛味を活用する。
- ◇ 汁物は1日1杯、具たくさんにする。
- ◇ 食卓に塩や醤油を置かない。
- ◇ 減塩調味料、減塩食品を活用する。
- ◇ カリウムを多く含む野菜、芋類、海藻類、果物を食べる。(ただし腎臓に疾患のある人はカリウム摂取について医師に相談しましょう。)
- ◇ 麺類の汁は全部飲まない。
- ◇ しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ◇ 食べすぎに注意する。