



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

食塩（ナトリウム）は血液など体液の材料となるもので、生きるためには必須の栄養素です。しかし、ナトリウムの過剰摂取は慢性腎臓病、胃癌の発症との関連や、高血圧を通じて循環器疾患、脳卒中の原因にもなります。減塩することで、これらの発症率の低下や予防効果もあります。日本人は従来より塩分を摂り過ぎている傾向があり、今一度見直してみましょう。



減塩を楽しもう！



日本人1人の平均摂取量は男性11.0g、女性9.3gです（平成30年度国民健康栄養調査より）令和2年より塩分摂取量の目標量が男性7.5g、女性6.5gに改訂されました（日本人食事摂取基準2020より）高血圧、腎臓病患者の重症化予防として目標量6gに設定されています。目標塩分摂取量に近づくように心掛けていきましょう。

減塩って難しそう・・・

工夫次第で美味しく減塩することが出来ます！
今日は減塩するコツをお伝えしていきます。

コツ 1

調味料使用方法を工夫。

- ・直接料理に調味料をかけず、小皿に入れて付けて食べよう。（ただしつけすぎないように注意）
- ・しょうゆなどに比べて塩分量の比較的に少ない調味料（酢、ポン酢など）減塩調味料を上手に使用しよう。
- ・香味野菜やスパイス類を組み合わせ、使用する調味料を少量にしよう。



コツ 2

加工品や塩蔵品の摂取に注意。

- ・加工肉、練り製品、漬け物、佃煮類は塩分が多く含まれているのでのくくらい入っているかを知り、使う頻度を減らよう。



コツ 3

献立を工夫。

- ・汁物や麺類や煮物は塩分を多く含む料理は1日1品程度にし、麺類の汁は残す。
- ・おかずばかり食べず、バランスの良い食事を心掛けましょう。
- ・旬の食材を使用するようにする。



コツ 4

栄養成分表示を確認

- ・食品に記載されている栄養成分表示を確認。
- ・ナトリウム(mg)で表示されていれば以下の式を用いると食塩相当量を算出が出来る。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

| 栄養成分表示 1袋(68g)当たり | |
|----------------------|---------|
| エネルギー | 100kcal |
| たんぱく質 | 10g |
| 脂質 | 10g |
| 炭水化物 | 10g |
| ナトリウム | 100mg |
| カルシウム | 10mg |

(社)〇〇△△センター調べ

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください