

# 減塩～塩分のとりすぎに注意～

## <過剰な塩分がもたらす害>

「塩分」はほどほどであれば美味しいのですが、取り過ぎは体に悪い影響を及ぼします。塩分をとりすぎると、「高血圧症」になりやすくなります。血圧が高くなれば、動脈硬化が進み、「脳卒中」、「心臓病」を引き起こします。脳の血管の痛みは「認知症」にもつながります。

また、塩分は水分をひきつけて体の水分を増やすため、「腎臓」に負担をかけます。糖尿病の三大合併症の一つに腎不全があります。糖尿病の方は減塩に気を付け腎臓を守ることが必要です。さらに、塩分とりすぎは「胃がん」や「骨粗鬆症」になりやすくなることもわかっています。

## <塩分摂取の目標は？>

「食事摂取基準」では、健康成人の1日食塩摂取量は男性は8g未満、女性は7g未満と定められています。高血圧の方は6g以下が良いとされています。

## <食事に含まれる塩分量は？>

日本人の食文化は味噌汁、醤油、お漬けもの、梅干し、など塩分摂りすぎになりやすく、平均で1日11gの塩分を摂ってしまっています。きつねうどんやカップラーメンは約5gの塩分が含まれています。一食分で一日の塩分をとってしまいます。梅干し1個で2g、味噌汁1杯で1.5g、ハム3枚で1.5g、たくわん2切れで1.5gです。

平成27年4月に食品表示法が施行され、含まれているナトリウム量を食塩に換算して表示することが義務づけられました。これを「食塩相当量」と



いいます。食品を買うときに確認をしましょう。

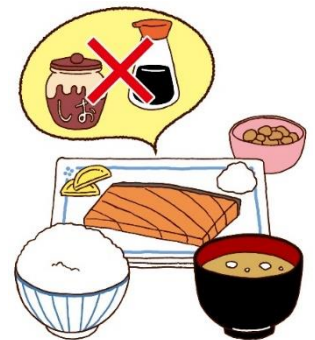
## <塩分摂取量を調べる方法>

食べた塩分のほとんどは尿から排泄されるので尿中のナトリウム量を調べれば、塩分摂取量を知ることができます。

高血圧、糖尿病などで通院をしている方は、尿を調べてもらえば、塩分摂取量を知ることができます。当院では減塩をしていただく必要がある患者さんには尿をとってきてもらう容器を事前にお渡ししておき、尿を持参していただいています。ご自宅で尿のナトリウム濃度を測れる塩分摂取量簡易測定器も市販されています。

## <減塩のコツ>

日本高血圧学会の減塩委員会が提案している減塩のコツです。健康のため、家族全員で減塩をこころがけましょう。



- ①新鮮な食材を用いる
- ②香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する
- ③低塩の調味料を使う
- ④具だくさんの味噌汁とする
- ⑤外食や加工食品を控える
- ⑥つけものは控える。
- ⑦むやみに調味料をかけない。味付けを確かめてから。
8. めん類の汁は残す。

夏やスポーツ、屋外での労働など、汗を多くかくとき熱中症の予防も大事ですね。ポイントは水分を多くとること、夏でも減塩をすること、発汗が多いときには水分とともに少量の食塩を含むミネラルを補給しましょう。

## <参考サイト>

さあ、減塩！（高血圧学会減塩委員会）

[https://www.jpnsnsh.jp/general\\_salt.html](https://www.jpnsnsh.jp/general_salt.html)  
減塩ネット

<http://gen-en.net/index.html>