

減塩に取り組もう！～今日からできる減塩の工夫～

みなさんは普段、どのくらい食塩を摂っているか気にしたことがありますか？

令和 6 年国民健康・栄養調査によると、20 歳以上の日本人の食塩摂取量は、男性 10.5g、女性 8.9g となっています。一方、「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」では、1 日の目標量を男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満としており、多くの方が目標量を上回っています。食塩の摂りすぎは血圧を上昇させ、高血圧や脳卒中、心疾患などのリスクを高める原因となります。健康を維持するためにも、日頃から減塩を意識することが大切です。

○今日からできる減塩のポイント

①「つける」を意識する

調味料は料理に直接かけるよりも、小皿に取って「つける」ようにすると使用量を減らすことができます。刺身のしょうゆや、とんかつのソースなど、つけすぎないことを意識しましょう。

② 汁物は「残す」

ラーメンやうどんのスープには多くの食塩が含まれています。麺類のスープを残すだけでも、大きな減塩につながります。普段から「飲み干さない」を習慣にしてみましょう。

③ カリウムをとる

カリウムには、余分な塩分（ナトリウム）を体の外へ排出する働きがあります。

野菜、果物、いも類、海藻などに多く含まれているため、毎日の食事で積極的に取り入れましょう。

※腎臓病などでカリウム制限が必要な方は、医師にご相談ください。

④ 食品を「選ぶ」

加工食品のほとんどには栄養成分が表示されています。また、メニューやウェブサイトでの栄養成分を確認できる飲食店も増えており、食塩量を知ることも減塩につながります。

最近では調味料だけでなく、みそ汁や漬物、ラーメンなどさまざまな減塩食品が販売されており、これらの商品を活用するのもおすすめです。ただし、減塩だからといって使いすぎ、食べすぎには注意しましょう。

※栄養成分表示は「100g 当たり」「1 食当たり」「1 個当たり」など表示方法が異なるため、内容をよく確認しましょう。

日々の食生活の中で減塩に取り組むことは、将来の健康を守る第一歩となります。できることから始めてみませんか？

出典：東海コープ商品検査センターウェブサイト おいしくって安全なお話 より

URL：<https://www2.tcoop.or.jp/kensa/cate01/index.html>

東海コープはコープぎふ・コープあいち・コープみえの 3 つの生協による事業連合です。