

減塩に取り組もう！

皆さん、減塩は意識していますか？「食塩の量を減らした食事にしたけど、物足りなくて続かなかった…」なんて経験がある方もいるかもしれません。そこで今回は、無理なく続けられる減塩の4つのポイントをご紹介します。

●毎日どれくらいとっている？

令和5年の国民健康・栄養調査では、20歳以上の男性の平均摂取量が10.7g、女性が9.1gという結果でした。「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では1日あたりの目標摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満としているため、男女ともに目標を大きく超えています。食塩の摂りすぎは血圧を上昇させ、高血圧が続くと様々な疾病の発症リスクを高めます。その予防のためにも、減塩はとても大切です。

●減塩のポイント

・ポイント1「つける」

調味料の使い方も料理に直接「かける」のではなく、小皿に調味料を入れて「つける」と食塩摂取量は少なくなります。

・ポイント2「残す」

ラーメンやうどんなどのスープには多くの食塩が含まれているため、スープを残すことで大きな減塩となります。

・ポイント3「出す」

カリウムは余分な塩分を体の外へ排出するはたらきがあります。特に野菜や果物、いも類に多く含まれています。毎日の食事に意識して取り入れましょう。

※腎臓病等でカリウム制限をしなければいけない方は担当医とご相談ください。

・ポイント4「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も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。

※栄養成分表示は商品によって食品単位が「100gあたり」「1個あたり」と異なりますので、よく確認しましょう。

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。

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？

東海コープ
ホームページに
「おいしくって、
安全なおはなし」の
バックナンバーが
あります。



2025年
10月4週
(42号)

東海コープからの
おいしくって、
安全なおはなし

