

減塩は“健康によい”だけじゃない

普段の食生活で「食塩」について気にしたことはありますか？
添加物や農薬の安全性には敏感でも、「食塩」は“食品だから大丈夫”と思って、意識していない方が多いかもしれません。
でも、食塩の過剰摂取は年齢に関係なく、誰にとっても重要な“安全”の問題なのです。

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



減塩は「健康」よりも「安全」の話

日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。
高血圧は脳卒中や心臓病など重大な疾患につながりやすいため、予防がとても大切です。

その予防に効果的なのが「減塩」と「体重管理」。

特に、1日の食塩摂取量を成人(男性7.5g未満、女性6.5g未満)、3～5歳3.5g未満、6～11歳4.5g未満に抑えることがすすめられています。

※高齢者も減塩は必要ですが、栄養不足には注意が必要です。

子どもにとっても“減塩”が大切な理由

年齢を重ねると、血圧は自然に上昇しますが、子どもの頃から塩分を控えることで、この将来の上昇をゆるやかにすることができます。

また、小さい頃に“濃い味”に慣れてしまうと、大人になっても塩分をとりすぎやすくなります。だからこそ、子どもの頃からの減塩習慣が、将来の健康を守ることにつながるのです。

減塩は無理のない範囲で、できることから

1. まずは“かける塩”を減らす

- ・ 醤油・ソース: 直接かけずに小皿で“ちょん”付け
- ・ 炒め物は、直接入れるのではなく、小さじで計量
- ・ 卓上に置かないだけで、使用量がぐっと減る

2. 減塩商品を上手に活用

- ・ 減塩しょうゆや減塩みそ、減塩の冷凍食品も活用
- ※ちなみに、うすくち(淡口)醤油は、色が薄くやや塩気が強い醤油です

3. スープは“全部飲まない”

- ・ インスタント麺: スープは全部飲まない
- ・ 汁物: だしをきちんととって、具沢山(豆腐・野菜・きのこ)に汁の量を減らす
- ※味噌は、溶かす量を1割減らしても、意外と気付かれない



2026年
5月3週
(20号)

東海コープからの

おいしくて、
安全なおはなし

