

家族そろって減塩



「塩」 分のとりすぎは身体に悪い」「減塩を心がけたほうがいい」…今や誰もが知っていることです。しかし、実際のところいかがでしょうか？毎日の生活習慣の中で「減塩」を実践できていますか？

食塩の摂りすぎが心筋梗塞、高血圧、胃がんの発症リスクを高めることになります。人間にとって必要な食塩の量は1日あたりわずか0.2～0.5gですが、世界保健機構（WHO）は「料理の味わい」

を考慮して5g未満／日を推奨量としています。

日本人の食事摂取基準（2020年版）*では、ナトリウム（食塩相当量）の目標量は男性7.5g未満／日、女性6.5g未満／日と策定されます。

皆さんは「1食でどれくらい塩分が摂れているか」を明確に知っていますか。下の例を参考に食習慣について考えてみましょう。

※日本人の食事摂取基準～健康増進法に基づき、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防を目的とし、エネルギーや各栄養素の摂取量の基準を定めたものであり、5年ごとの改定がされている。



よくある食べ方の例（1食分）



	食塩相当量
トースト2枚＋バター 10g	2.0g
コーンスープ（インスタント）1杯	1.0g
ハムエッグ 1皿	1.0g
野菜サラダ＋ノンオイルドレッシング 1皿	0.5g

合 計 4.5g

食塩相当量は4.5gほどになり、1日の目標量6.5～7.5g未満と比較すると1食で半分以上を摂ることになります。このメニューに塩辛いものは無いように思えますが、食パンやハム、市販のノンオイルドレッシングなどの加工品に

は塩分が意外と多く含まれていますので注意が必要です。このメニューの場合は食パンをごはんに置き換えるだけでも2.0gの減塩になりますので、取り組む価値はありそうですね。



減塩を心がける

塩味はおいしさの一部でもあるため全く無くすることはできません。減塩の実践は簡単のように見えて意外と難しいことなのです。この裏側には育ってきた環境も少なからず影響し、子どもの頃からの味覚が関係すると言われています。

子どもの食習慣や味覚を決めるのは周りの大人です。当然ですが、子どもは年齢があがるにつれ

て、大人と同じものを食べることが多くなるため、家族の食塩摂取量が多ければ、子どもの食塩摂取量も多くなり、濃い味を好む味覚が作られやすくなります。

将来にわたる家族の健康のためには、まずは、大人が減塩に心がけ、健康な食生活を送ることを心がけましょう。