

今からできる減塩のコツ

1日あたりの食塩摂取目標量

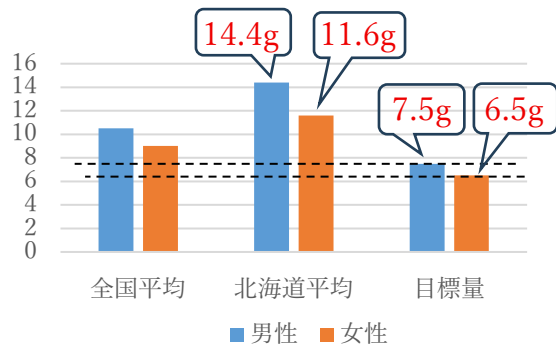
男性
7.5g 未満

女性
6.5g 未満



日本人の食事摂取基準(2025年版)では、1日あたりの食塩摂取目標量は**男性 7.5g 未満**、**女性 6.5g 未満**とされています。

道民の食塩摂取量



出典：令和4年度健康づくり道民調査
成人1日あたり食塩摂取量の平均値(性・年齢階級別)

道民の食塩摂取量は、目標量や全国の平均値をとともに上回っており、特に目標量と比べると2倍近くになっています。

日々の食事内容を見直して減塩し、健康的な身体を目指しましょう。

会話の内容と自身の食生活を比較してみよう

Aさん

管理栄養士

こんにちは。最近血圧が気になっているようですが、Aさんの食生活について教えてください。

朝食にはおにぎりとサラダチキン、インスタント味噌汁、昼食にはラーメン、夕食にはカツ丼と味噌汁を食べることが多いです。



そうなんです。ラーメンのスープはどのくらい飲まれますか？

残すのはもったいないので毎回飲み干しています。

なるほど。ラーメン一杯に含まれる食塩は、平均的に約6g程度です。8gを超える場合もあるんですよ。スープまで飲むと1日の食塩摂取目標量に達してしまい、高血圧のリスクが高くなるため、スープは半分以上残すことを心掛けてみましょう。

ラーメンにそんなに食塩が入っているなんて驚きです。

Aさんの1日の食塩摂取量は約16gで取り過ぎていますね。食事で意識していることはありますか？

時間がないのでコンビニや外食で簡単に済ませることが多いです。それと身体に良さそうなので500mlのスポーツドリンクを1日2本飲むようにしています。

スポーツドリンクも1本あたり0.5g程度の食塩を含んでいるので、1日1本までなどのルールを作ることで食塩の取り過ぎを防げますよ。味噌汁にも食塩が多く含まれているので、摂取する頻度を減らしたり具だくさんに汁の量を減らすと減塩に繋がります。

なるほど。何事も適量ですね。

しょうゆ、みそなどの調味料は食塩を多く含んでいるため、減塩のものに替えるなどの工夫もオススメです。

作成：天使大学看護栄養学部栄養学科
監修：地域栄養活動演習
実施：北海道