

始めよう・続けよう

減塩生活

ガイドブック



食塩を減らすと食事が美味しくなくなると思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。工夫するポイントを知っておくと手軽に美味しく減塩食を食べられます。

食材や調理の仕方、食べ方を工夫し、できることから無理なく続けていきましょう。

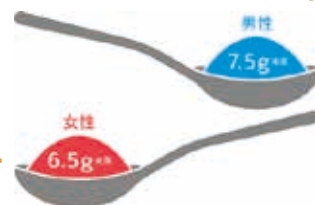


はじめに

1. 食塩摂取量の目標量

厚生労働省（日本人の食事摂取基準(2020年版)）が推奨している、日本人の食塩摂取量は、1日あたり「男性7.5g未満」「女性6.5g未満」です。

また、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防のための食塩摂取量は男女とも、1日あたり6g未満とすることが推奨されています。



2. 日本人の食塩摂取量

日本人の食塩摂取量の平均は1日あたり、男性10.9g、女性9.3gとなっており、目標量より約2～3g上回っている状況です。（令和元年国民健康・栄養調査より）

高知県の食塩摂取量は、男性9.3g、女性8.4gです。（H28年度高知県県民健康・栄養調査結果より）

つまり「減塩」は、高血圧や腎疾患などの方だけではなく、誰もが習慣化する必要があります。

3. 減塩の日

日本高血圧学会は5月17日の「高血圧の日」にちなみ、2017年4月に毎月17日を減塩の日と決めました。

これを機に、全国的な減塩啓発活動が行われています。



4. 食塩相当量の表示

食塩相当量とは、食品に含まれる全てのナトリウム量を食塩（塩化ナトリウム）に換算した量です。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$



商品の栄養成分表示を見て食塩相当量を確認しましょう

5. 食塩をとりすぎるとどうなる？

食塩をとりすぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、濃度を薄めようと水分量が調節されるため、血液量が増え、血圧が高くなります。血圧が高い状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化がすすみ「脳卒中」、「心筋梗塞」、「腎不全」などを引き起こす要因となります。



6. どのくらい食塩をとっているかチェックしてみよう！

食塩摂取量 チェックシート

項目をチェックして、合計点を出して下さい。

	3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度				
みそ汁、スープ	1日2杯以上	1日1杯くらい	週2～3回	あまり飲まない
漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	週2～3回	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	週2～3回	週1回以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	週2～3回	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	週3回くらい	週1回くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
合計：	点			

合計	評価
0～8点	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13点	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19点	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20点以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

出典：日本高血圧学会減塩・栄養委員会資料（改変）

生活習慣の修正ポイント

1. 1日の食塩摂取量を 6g未満に

食塩の過剰摂取は血圧上昇と関連します。

目標を達成できなくても、食塩摂取量を1g減らすと、血圧を1mmHg下げることができます。



2. 野菜・果物※の積極的摂取

飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取

野菜・果物などのカリウムを多く含む食物を摂ることで、体内のナトリウムが排泄されるため、血圧を下げるのが期待できます。

魚介類、穀物、野菜、果物、豆などが豊富で、肉類が控えめなバランスのよい食事が、血圧を下げるのに有効とされています。



飽和脂肪酸：肉類や乳製品の脂肪に多く含まれる 例：肉の脂身、バターなど
不飽和脂肪酸：植物や魚の脂に多く含まれる 例：オリーブ油、青魚など

※肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意

野菜や果物の摂取については、腎障害のある患者では医師に相談が必要

3. 適正体重の維持

BMI（体重 [kg] ÷ 身長 [m]²）18.5～25未満

肥満と高血圧は関連しています。肥満は高血圧発症のリスクとなります。食事療法と運動療法により、適正体重を維持しましょう。



4. 運動療法※：軽強度の有酸素運動 毎日30分以上、または週180分以上行う

ウォーキングや水泳などの有酸素運動は血圧を下げる効果があると報告されています。高血圧だけでなく、様々な生活習慣病の予防や治療に推奨されています。

※運動制限のある方は医師に相談しましょう。



5. 節酒

飲酒習慣は血圧上昇の原因となります。男性では日本酒1合もしくは、ビール500ml未満、女性はその半分以上に制限することが勧められています。

休肝日も設けましょう。



6. 禁煙

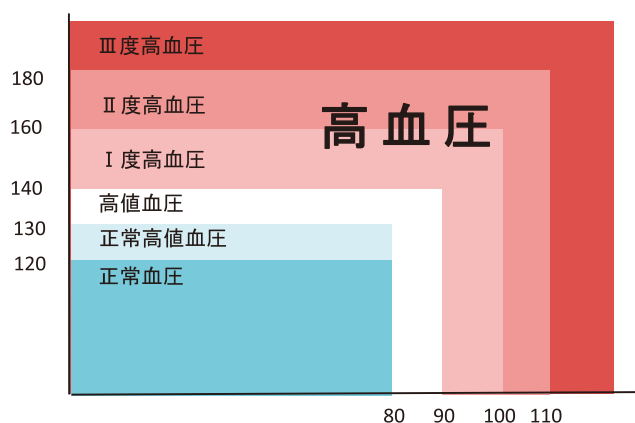
1本の紙巻きたばこの喫煙で、15分以上持続する血圧上昇を引き起こすことが示されていますので、禁煙に努めましょう。

喫煙習慣は血圧高値とともに、脳心血管病の危険性を高めます。

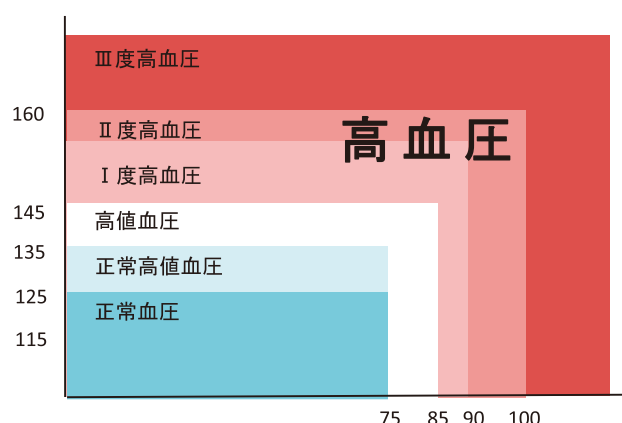


成人における血圧値の分類

診察室血圧 (mmHg)



家庭血圧 (mmHg)



「高血圧治療ガイドライン2019」より引用改変

食材の工夫① 香味野菜や香辛料を使う



しょうが、しそ、みつば、みょうが、セロリ、にんにく、パクチーなどの香味野菜は、味を引き立てる香りや風味があり、減塩でもおいしく感じることができます。

唐辛子やラー油、ワサビ、山椒やコショウなどの香辛料やカレー粉などのスパイスは風味を豊かにしてくれます。唐辛子やラー油は炒め料理などに少し加えるだけで美味しくなります。



食材の工夫② 「酸味」を上手に使う



果物の柑橘類の酸味としてレモンやゆず、すだちなどがあります。レモンは濃縮果汁などがスーパーなどで売られていますので、活用してみてください。

「酸味」には、塩味を強く感じさせる特徴があるため、食塩を減らしてもおいしい料理に仕上がります。「酢」は、塩味を少なくしても料理をおいしくさせる有効な調味料です。



食塩が添加されている商品もあるので、表示を確認しましょう。



食材の工夫③ 加工食品を控える

主な加工食品の食塩相当量

食材	目安量	重量 (g)	食塩相当量 (g)
食パン 	6枚切り 1枚	60	0.7
茹でうどん 	1玉	200	0.6
ちくわ 	1本	30	0.6
かまぼこ 	1cm厚 2切れ	26	0.7
ウインナー 	1本	15	0.3
ロースハム 	1枚	20	0.5
スライスチーズ 	1枚	18	0.5

日本食品標準成分表2020年版（八訂）より作成

ハム、ウインナー、ベーコン、カマボコなどの練り製品には加工を行う際に食塩を多く添加しています。食材の旨味を引き出すため、貯蔵期間を長くするため、余分な水分を取り除くためなど加工で食塩が必要となるためです。

加工食品の食べる量を控えるように心がけましょう。

使用する場合は、包材等に記載されている食塩相当量を確認しましょう。



食材の工夫④ 減塩調味料を利用する



無塩・減塩タイプの調味料に変更する



血圧を下げる
機能性表示食品

食塩不使用
ドレッシング



血圧を下げる
機能性表示食品

大豆ペプチド
50%減塩
しょうゆ



血圧を下げる
機能性表示食品

アマニ油
30%減塩
マヨネーズ



50%減塩
あわせ味噌



食塩不使用
ヘルシー
ケチャップ



50%減塩
蒼の極み塩



50%減塩
ゆずぽん酢



50%減塩
中濃ソース

調味料には、食塩相当量が多く含まれているものもあります。醤油・味噌・ソースなど、普段の調味料を減塩調味料に変更するだけで大幅に食塩摂取量を抑えることができます。

食塩相当量が少ないからと言って使いすぎには注意しましょう！



調理の工夫① 旨味を活かす



グルタミン酸



グアニル酸



イノシン酸



※食塩が含まれています

だしは減塩の強い味方です。かつお、昆布、煮干、干し椎茸などの旨味が豊富な食材を使ってしっかりと濃いめのだしを取り、その旨味を活かしましょう。昆布には**グルタミン酸**、鰹節や煮干しには**イノシン酸**、干し椎茸には**グアニル酸**が含まれています。干し椎茸は戻す際の戻し汁に**旨味成分**が含まれるので捨てずに使いましょう。旨味成分がきいていると、塩味を減らしても物足りなさを感じません。

パックだしや粉末だしには食塩が含まれているので、使用する場合は味噌やしょうゆを減らしましょう。



調理の工夫② 調味料を計量する

大きじ1 = 15ml



小さじ1 = 5ml



水は小さじ1 = 5ml = 5gですが、ほかの調味料では異なります。



食材	小さじ1
食塩	6 g
酢	5 g
しょうゆ	6 g
みそ	6 g
ウイスターソース	6 g
ポン酢しょうゆ	5 g
トマトケチャップ	6 g

日本食品標準成分表2020年版（八訂）より作成



粉末
山盛りにすくってから
ヘラですり切る



液体
表面張力で盛り上がった状態



計量カップ=200ml
平らな場所に置き、
横から目盛りを見る

計量スプーンや計量カップなどを使い、調味料をきちんと計って料理を作ることによって減塩につながります。調味料の分量を確かめると、これまで目分量で使ってきた調味料の多さに気づくはずですよ。



調理の工夫③ 調味料の食塩相当量を知る

食塩相当量1gに相当する目安量

食塩
小さじ1/6 (1g)



濃口しょうゆ
小さじ1強 (7g)



みそ(淡色辛みそ)
小さじ1と1/3 (8g)



ケチャップ
小さじ6 (32g)



減塩しょうゆ
小さじ2 (12g)



うす口しょうゆ
小さじ1 (6g)



ウイスターソース
小さじ2 (12g)



ポン酢しょうゆ
小さじ2と1/2 (13g)



日本食品標準成分表2020年版(八訂)より作成



塩少々
0.2~0.3g程度



塩ひとつまみ
0.5~0.6g程度

※個人差があるので一度計ってみましょう。

いつも使う調味料を食塩相当量の少ない調味料に置き換えてみましょう。冷奴にける醤油をぽん酢しょうゆにかえるだけで減塩につながります。



調理の工夫④ 「焼き目」をつける



焼き目がついていると香ばしい香りがします。この「香ばしさ」は、味覚においてとても大切です。ほどよく焼き目をつけることで、香ばしい風味が味付けのひとつとなり、薄味が気になりません。



調理の工夫⑤ 献立に「メリハリ」をつける

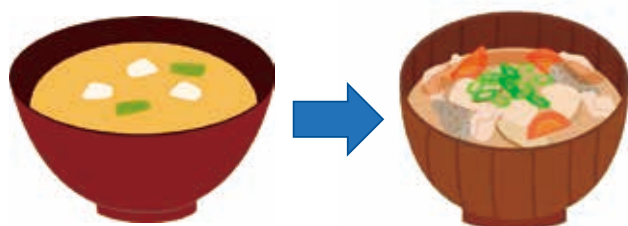


食卓に並ぶ全ての料理を薄味にすると、味気ない食事になってしまいます。そこで、味付けに濃淡をつけることで、食塩摂取量を抑えつつ、満足感がアップします。

主菜をしっかり味付けし、副菜は薄味にするなど、メリハリをつけることで満足感を感じられるようになります。



調理の工夫⑥ 汁物は1日1杯、具だくさんに



減塩

◆カリウムが多く含まれる具材◆

【野菜】

ほうれん草、春菊、かぼちゃ、大根など

【芋類】

里芋、さつまいも、じゃがいもなど

【海藻類】

ひじき、わかめ、とろろ昆布など

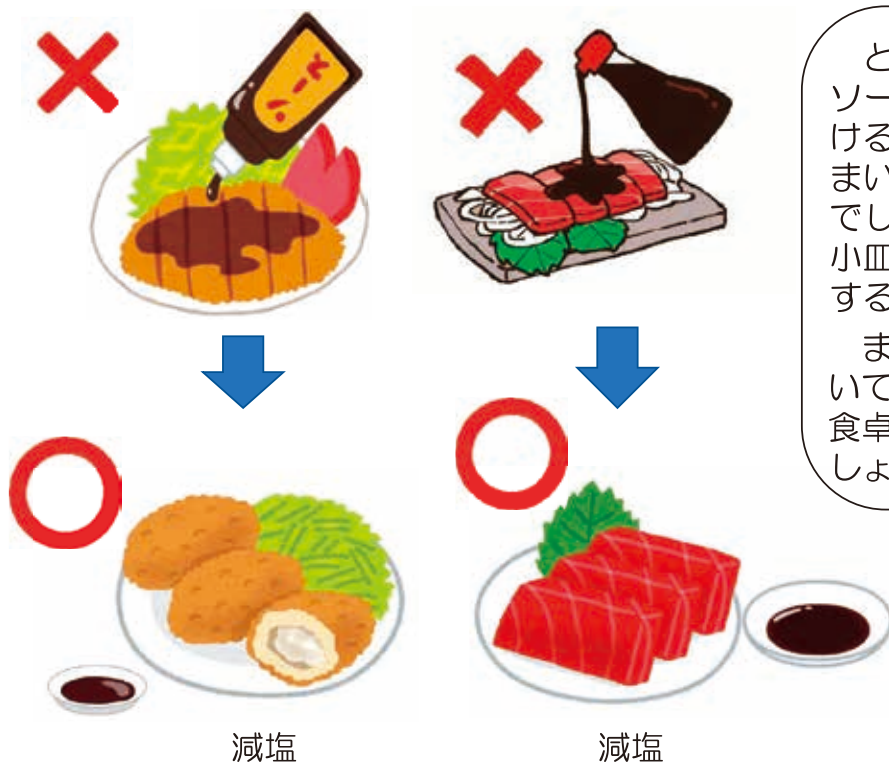
味噌汁は、おわん1杯（約150ml）あたり約15gの味噌を使い、食塩相当量は**1.5g**となります。ダシを効かせ、具だくさんにするとうまみも出るので味噌の使用量を減らすことができ、同時に量も減るため1杯あたりの食塩摂取量を減らせます。

また、具だくさんにするにより、野菜もたくさん食べられるので一石二鳥です。

具材には野菜や芋類などのカリウムを多く含んだホウレン草やじゃがいもなどを入れると良いです。カリウムはナトリウムを尿として体外へ排出する働きがあります。



食べ方の工夫① 調味料はかけずにつける

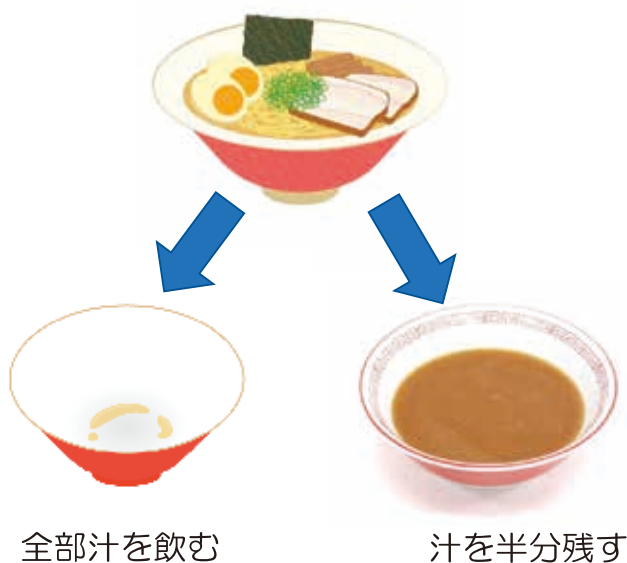


とんかつや刺身などを食べる際は、ソースやしょうゆなどの調味料をかけると器の底に調味料がたまってしまい、不要な分まで食材に染み込んでしまいます。かけるのではなく、小皿に出して少量をつけるようにすると調味料の摂取量を減らせます。

また、食卓に食塩やしょうゆを置いてると使いたくなってしまうので、食卓に調味料を置かないようにしましょう。



食べ方の工夫② 麺類の汁を残す



袋入りインスタントラーメンは5～6 g、カップラーメンは5～8 gの食塩が含まれます。うどんやそば、ラーメンなど麺類の汁は食塩が多く含まれますので、残すようにしましょう。

うどんやラーメンのスープを半分残すだけで**2.0～3.0gの減塩**になります。



2.0～3.0gの減塩になる

中食の食べ方

中食（なかしょく）とは、惣菜や弁当などを買って帰り、家で食えること、あるいは配達等によって、家庭内で食べる食事です。

1

お弁当やお惣菜の食塩相当量の表示を確認しましょう。

栄養成分表示 1個(○g)あたり	
エネルギー	●kcal
たんぱく質	△g
脂質	▲g
炭水化物	□g
食塩相当量	■g

2

市販のお惣菜に、生野菜やゆで野菜を足すと力サ増しになり、野菜に含まれるカリウムがナトリウムを尿として排出してくれます。



3

サラダは付属のドレッシングを全部使わず最小限にしましょう。マカロニサラダなどに生野菜を加えるとドレッシングなしで食べられます。



4

付属の醤油やソースなどの調味料は最小限にし、漬物や佃煮は、食塩相当量が多いので残しましょう。



5

おにぎりは、中の具によって食塩相当量が異なります。「ツナマヨ」などのマヨネーズで味付けしているおにぎりは比較的食塩相当量が少ないです。



6

お寿司のすし飯には、食塩が使われています。食塩相当量の多い味付け玉子や魚卵は避け、ガリは食べずに醤油を減らしましょう。



外食の食べ方

外食（がいしょく）とは、食堂やレストラン等へ出かけて食事をすることです。

1

同じメニューでもお店毎に味付けが異なるため、メニューに記載されている食塩相当量を確認しましょう。



2

丼ものは味が濃い傾向にあり、ナトリウムの排出を促してくれる野菜の量が少ない場合が多いので、丼ものより定食を選びましょう。



3

麺類を食べるなら「かけ麺」より、汁気のないザルそばなどの「つけ麺」や焼きそばの方が、食塩相当量は少なくなります。



4

パンは食塩が多く含まれているので、洋食では、パンよりもライスを選びましょう。



5

麺類は食塩が多く含まれているので、中華では、麺類よりも八宝菜のように、野菜がたくさん摂れるものを選びましょう。



6

自分でソースや醤油などの量を調整できるメニューがおすすめ！





ちょっとしたコツをつかめば、美味しさを保ったまま減塩することができます。

食材の工夫

香り・風味をいかす



生姜、しそ、みょうがなどの香りや風味がアクセントになります。

酸味をうまく使う



レモンやゆずなどの酸味は食塩を減らすのに役立ちます。

香辛料を上手に使う



香辛料やスパイスなどは風味を豊かにしてくれます。

加工食品を控える



食塩を多く含む食品は食べる回数や量をへらしましょう。

減塩調味料を使う



減塩調味料を使うと大幅に食塩摂取量を抑えられます。

カリウム食品を使う



カリウムはナトリウムを排出します。

食べ方の工夫

麺類の汁を残す



麺類の汁は食塩が多く含まれているので残しましょう。

調味料はかけずにつける



かけずに小皿に出してつけることで食塩摂取量を抑えられます。

食卓に調味料を置かない



かけてしまう習慣をなくしましょう。

汁物は1日1杯



濃い味付け

2杯飲むと減塩の意味がありません

調理の工夫

旨味を活かす



かつお、昆布、干し椎茸などの旨味を活かしましょう。

調味料を計量する

小さじ1 = 5ml



計量して調理するのは減塩の基本です。

調味料を変更する



食塩相当量の少ない調味料に変更する。

焼き目をつける



香ばしい風味をつけることで、美味しく食べられます。

味付けにメリハリを



全ての料理を薄味にせず料理全体で味にメリハリをつける。

汁物は具沢山に



食塩相当量の多い汁の量を減らし野菜等を増やしましょう。

お菓子の食塩相当量



ポテトチップス
0.6g/袋



ポッキー
0.4g/箱



クッキー
0.1g/枚



みたらし団子
0.6g/本



せんべい
1.3g/3枚



ドーナッツ
0.6g/個

日頃食べているお菓子にも食塩が多く含まれています。せんべいやポテトチップスなど塩気のきいたものは避け、なるべくヨーグルトやバナナ等の果物、甘栗など素材に近い物を選ぶようにしましょう。

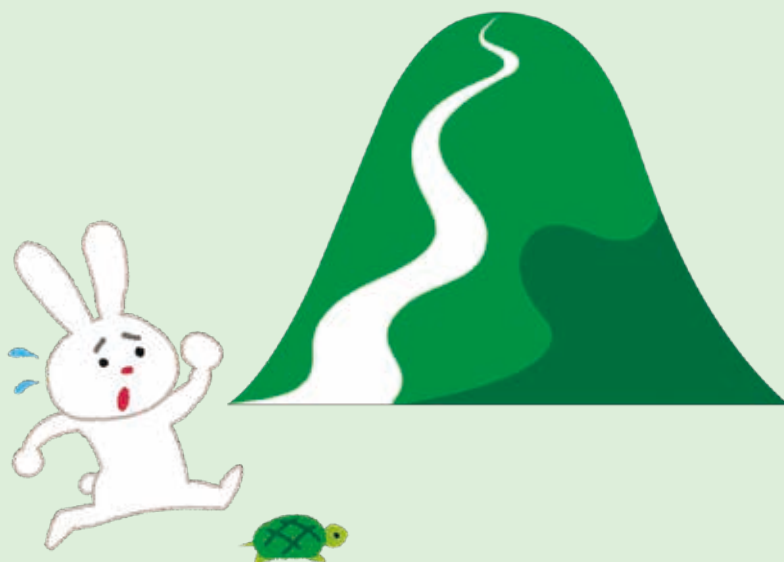
食塩相当量を確認



食品に含まれる食塩相当量を確認めることを習慣づける。



コツコツ減塩



始めよう・続けよう 減塩生活ガイドブック

発行 2022年1月

企画／編著  高知医療センター・ 高知県立大学
包括的連携協議会 健康栄養連携部会

印刷 株式会社 美統