



## ふりかえってみよう、あなたの塩分量

塩分は私たちの日常に必要不可欠ですが、過剰に摂取すると、さまざまな健康リスクを高める可能性があります。今月号では、食塩摂取目標量や、減塩方法についてお知らせしますので、この機会にあな  
たの塩分量をふりかえってみませんか。

### ■食塩（ナトリウム）の役割と過剰摂取のリスク

食塩（ナトリウム）は「料理の味を整える」「食欲増進」「食品の保存性の向上（殺菌作用、腐敗を防ぐ）」「体内の水分バランスを整える」などの役割がありますが、過剰摂取には右記のような健康リスクがあります。

喉の渇き、むくみ、高血圧、心不全、  
脳卒中、腎機能低下、胃への負担

### ■日本人の食塩摂取目標量（成人）

男性：1日7.5g未満 女性：1日6.5g未満 ※日本人の食事摂取基準（2025年版）

高血圧の方：1日6.0g未満 ※高血圧治療ガイドライン2025

1食の塩分量は「2g～2.5g未満」を目指しましょう。

### ■塩分量を計算してみよう

塩分が少ない食品でも、量が重なると塩分を過剰摂取しやすくなります。右表を参考にして1日の合計塩分量を調整してみてください。

### ■乳製品を活用して減塩しましょう

牛乳、ヨーグルトに含まれるコクや旨みを和食に加えることで、少ない調味料でも満足感のある味に上げることが出来ます。

味噌汁や煮物など、和食にプラスすることで減塩効果も期待できるほか、乳製品に含まれるカルシウムには、ナトリウム（塩分）を排出する働きや血圧の上昇を抑える働きもあるため、減塩方法の1つとして、料理に乳製品を活用してみよう。

下記のレシピを参考にしてみてください。

### 【料理に含まれる塩分量の目安】

※正確な数値は、商品に記載している栄養成分表示の「食塩相当量」を確認してください。

6g	
5g	ラーメン 5.5g 冷やし中華 5.0g うどん 5.0g
4g	カップラーメン 4.6g カップやきそば 4.6g カレーライス 4.3g
3g	たこ焼き 3.5g チーズハンバーグ 3.5g 牛丼 3.0g
2g	オムライス 2.8g ビーフシチュー 2.5g たらこ 50g 2.3g 梅干し 1個 2.2g てりやきバーガー 2.1g カップみそ汁 2.0g
1g	チーズバーガー 1.9g 塩さけ 1切れ 1.5g 筑前煮 1.5g たくあん 5切れ 1.3g きゅうりの漬物 5切れ 1.3g
0g	いなり寿司 1個 0.8g チーズ 1個 0.7g ちくわ 1本 0.7g 焼き鳥 1本 0.5g ウインナー 1本 0.5g ベーコン 1枚 0.4g ハム 1枚 0.4g かにかま 1本 0.3g

### 【おすすめレシピ】

#### おいしく減塩！かぼちゃのミルクみそ汁

（2人分、食塩相当量 0.8g）

【材料】 かぼちゃ50g、しめじ30g、小松菜40g、だし（かつお、こんぶ）160ml、みそ小さじ2、低脂肪牛乳100ml

【作り方】 ①かぼちゃは2cm角に、小松菜は葉と茎に分けて2cmに切る。しめじは石づきを取ってほぐす。

②鍋にだしと①（小松菜は茎のみ）を入れて中火にかけ、かぼちゃに火が通るまで煮る。

③みそを溶き、小松菜の葉を入れて、牛乳を加える。

④沸騰する直前で火を止めて完成。