

「6月は食育月間です」

## 日本人の食塩摂取量と目標量を考えよう

塩分の摂りすぎは高血圧、心臓病、脳卒中の原因になることはよく知られています。最近では「塩分控えめ」と記された市販食品や調味料も多く見かけるようになりまし。

現在、私たち日本人は平均してどれくらい塩分を摂っているのでしょうか。また、塩分を控える目標はどれくらいなのでしょう。今回は食塩摂取量と目標量についてご紹介します。

### 日本人の食塩摂取量と目標量

平成25年度国民健康栄養調査の結果、成人1日の食塩摂取量は10・2グラム（男性11・1グラム、女性9・4グラム）で、この10年間は減少傾向にあり、薄味に心がけたり、栄養成分表示を参考に「減塩」を実践する人が増えた成果といえます。しかし、WHO（世界保健機構）は、世界中の人の摂取目標量を5グラム以下としていますので、諸外国からすれば日本はまだまだ減塩後進国です。日本の食塩摂取の目標量は2

015年から男性8グラム未満、女性7グラム未満と、これまでよりも低く設定されました。昔から、味噌やしょうゆなどの食塩を多く含む調味料を使用している日本では、5グラム以下という世界基準に適應することが難しいため、世界基準と摂取量を考慮し、高血圧の予防、治療のためにできるだけ6グラム未満に近づけることを目標に今回の目標量が設定されました。

高血圧をはじめとする生活習慣病予防のためにも、「減塩」への取り組みが必要です。

### 普段の食生活で、どのくらいから

食塩摂取量は、調味料だけでなく、食品に含まれるすべての食塩量のことです。食品表示には「食塩相当量」として記載されています。調味料、料理一品に含まれる食塩の量を知り、できるところから減塩に取り組んでみましょう。

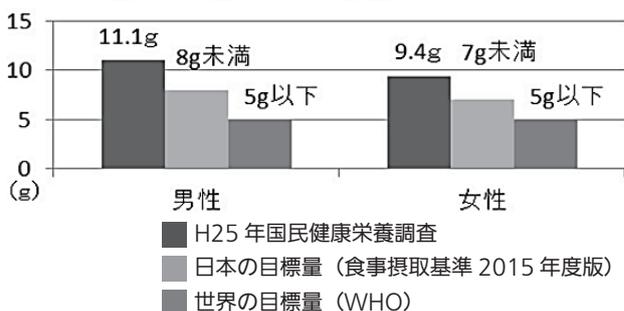
健康福祉部健康課やまつづ

88・4511

### 減塩



### 1日の食塩摂取量と目標量の比較



### 1日の食塩摂取の目標量

男性 9g未満 ⇒ 8g未満  
 女性 7.5g未満 ⇒ 7g未満  
(食事摂取基準 2015年版)  
 高血圧の治療を要する人 6g未満  
(高血圧治療ガイドライン2014)



「た〜んご君」

(郡上市食育キャラクター)

## つくってみ! たべてみ!

～あの味 この味 うす味で～

郡上市食生活改善推進員協議会  
高鷲支部 (こぶし会)

健康づくりは減塩から

### ◎ 野菜ごろごろ減塩スープ ◎

1人分：エネルギー 113kcal、食塩相当量 1.2g

#### ▼材料 (4人分)

じゃがいも… 3個 (400g)  
 キャベツ… 2枚 (160g)  
 にんじん… 1本 (150g)  
 たまねぎ… 1/2個 (100g)  
 さやえんどう… 20g  
 水… 4カップ  
 コンソメ… 2個  
 ※粒入りマスタード… 適宜

#### 《つくり方》

- ①じゃがいもは、皮をむき、ひと口大に切り、水にさらす。
- ②キャベツはざく切り、にんじんは乱切り、玉ねぎは8つ割りにする。
- ③野菜と水、コンソメを入れて火にかかけ、柔らかくなるまで煮る。
- ④さやえんどうは色よくゆで、スープに添える。



#### ～減塩川柳～

- ▶ 「おかわりは、カロリー・塩分ついてくる」
- ▶ 「調味料、かけずにつけて、妻ニコリ」