

この数字は なんででしょう？



鶴田 浩子
本会管理栄養士

このコラムでは、食と健康に関する数字から
日頃の習慣の振り返りにつながるような情報をご紹介します。

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

第 2 回

1.5g

→ 食塩の1日の推定平均必要量

◆1日の食塩量は、味噌汁1杯分？

日本人の食事摂取基準（2020年版）では、食塩の1日の推定平均必要量*を男女ともに1.5gとしています。味噌汁1杯に含まれる平均的な食塩量が1.0～1.5g程度と考えると、現実的な量ではありません。そこで味噌や醤油を使う日本食に考慮し、生活習慣病の一次予防としての目標量を、18歳以上の健康な男性は7.5g未満、女性は6.5g未満としました。高血圧症の方は世界のガイドラインと同様に6.0g未満に設定されています。

しかし、実際の1日の平均摂取量は、2019年度の国民健康・栄養調査によると、男性10.9g、女性9.3gという結果でした。男女ともに目標量よりも約3.0g多く摂っているのが現状です（図）。

◆食塩の過剰摂取が与える影響

食塩の過剰摂取は、胃がんの一因となったり、血圧を上げたりすることが知られています。高血圧の状態

が続くと動脈硬化が起こりやすくなり、脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎臓病を発症するリスクが高まります。

また、味の濃い料理はご飯やアルコールの量も増えやすくなるため、摂取エネルギー量が増えることで内臓脂肪が蓄積し、血糖値、肝機能、尿酸値に悪影響を与えます。したがって減塩は、胃がんや高血圧だけでなく、あらゆる生活習慣病の予防と改善に必要なことなのです。

◆夏の食塩摂取量の考え方

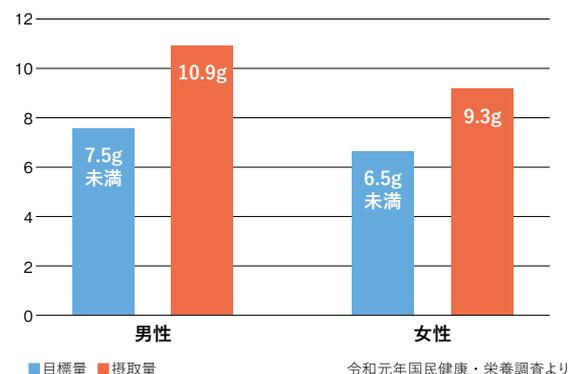
熱中症予防のために食塩摂取量を増やさないとはいえないと思っている方も多いようです。しかし、私たちは日頃、食塩の目標量を上回って摂っているため、食事がしっかり摂れていれば、さらに摂る必要はありません。一方、高温環境での作業や運動で多量の発汗がある場合は、スポーツドリンクなどで水分とともに塩分を補給する必要があります。

◆減塩しやすい環境づくり

現在、減塩に取り組みやすい環境づくりが進んでいます。日本高血圧学会は、加工食品の食塩相当量表示に関して関連省庁に働きかけを行いました。その結果、2020年4月からそれまでのナトリウム量表示をやめ、食塩相当量を表示することが決まりました。これにより、加工食品の食塩量を簡単に把握できるようになりました。また、同学会では減塩食品リストをホームページに掲載しています。調味料だけでなく、ハム、カップ麺、漬物、カレー、菓子など、さまざまな企業の商品が掲載され、随時更新されています。

買い物の際、栄養成分表示を確認したり、減塩商品を探したりしながら、少しずつ減塩を意識してみませんか。

図 食塩の1日の目標量と摂取量（20歳以上）



*推定平均必要量
日本人の50%において、性別・年齢ごとにその量を摂取すれば、栄養素・エネルギーが不足になることはない、と定められた量