



石元 三千代
本会管理栄養士

第3回 減塩しよう

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

仕事が忙しく、あまり自炊をしていないというAさん。外食や中食※1が多く、元々塩気のあるものが好きなこともあり、「塩分を摂り過ぎている気がします。バランスも悪いし」と。特にラーメンが大好きでスープまで残さず味わっているそうです。

◆減塩が課題

1日あたりの食塩摂取の目標量は「日本人の食事摂取基準（2020年版）」によると、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満です。

一方、令和元年国民健康・栄養調査では、女性の食塩摂取量の平均は9.3gという結果でした。

生活習慣病の予防・改善には6gを切るのが望ましく、また減塩は国連が定めた持続可能な開発目標（SDGs）の達成に向け、日本では食環境づくりにおいて優先して取り組むべき課題の一つでもあります。

◆運動後にご褒美ラーメン!?

Aさんにラーメン1杯分の塩分は、およそ5～7gだと話すと「ほぼ1日分の塩分量ですね…」と塩分の摂り過ぎに気づいたようです。まずはラーメンのスープを半分残すことが減塩の第一歩になります。

すると「ジム帰りなら汗をかいているので塩分の補給にラーメンを食べてもいいですよ」とAさん。

Aさんは外食が多いこともあり、塩分はむしろ日頃

Aさんのプロフィール



- ・25歳、女性、会社員
- ・BMI 20 健診結果は異常なし
- ・一人暮らし、食生活は外食や中食が多い
- ・週2回、ジムでヨガや自体重での筋トレ

●ある日の食事内容

- 朝：おにぎり、野菜ジュース、ヨーグルト
- 昼：ラーメン
- 夕：デパ地下のお弁当、野菜サラダ
- 間：スナック菓子

から過剰に摂っていると思われます。運動習慣はヨガなどリラクゼーション中心で、びしょりと汗をかくほどでもないのに、あえて塩分を摂取する必要はないとお話ししました。気候によって、また個人差もありますが、目安としては1時間以上、汗を大量※2にかく場合は、水分と一緒に塩分も補給できるスポーツドリンクなどをこまめに摂るよう意識しましょう。

◆外食でも減塩

減塩に取り組む企業も増えています。大手コンビニエンスストアでは、おいしさやボリュームはそのまま、従来の物より「こっそり減塩」したお弁当や麺類などがいくつか商品化されているとのこと。

また2018年より「健康な食事・食環境」認証制度が始まりました。食事やお弁当を選ぶ時のポイントとして左表のマークのあるお店を探して利用するのもおすすめです。これは「Smart Meal(スマートミール)」と呼ばれる主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい、「野菜たっぷり」「減塩」の基準が満たされた食事が提供できることをアピールしています（関連記事P23）。

野菜などに含まれるカリウムは、食塩の成分であるナトリウムを体外へ排泄する働きがあるので十分摂りたい栄養素です。野菜や果物、いも類などカリウムを豊富に含む副菜を積極的に摂りましょう。

Aさんは「運動後なら塩分を摂ってもいいと思っていました。今後は、ラーメンは野菜が多いタンメンを選び、スープは半分残してみます」と話していました。

スマートミールの基準			
	食品など	ちゃんと 450～650kcal未満	しっかり 650～850kcal
主食	飯・麺類・パン	米飯の場合 150～180g(目安)	米飯の場合 170～220g(目安)
主菜	魚・肉・卵・大豆製品	60～120g(目安)	90～150g(目安)
副菜1 (付け合わせなど)	野菜・海藻・きのこ・いも	140g以上	140g以上
副菜2 (小鉢・汁)			
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

※1 中食：家庭以外で調理された食品を持ち帰り、食べること

※2 目安として500ml以上