

減塩食のポイント



そもそも減塩が
必要な理由って？

塩分を摂りすぎると、周りの細胞から水を引き入れて血液の量が増え、血管にかかる圧力が大きくなるため、血圧が高くなります。血圧が高い状態が続くと心臓の血管が傷ついて血液を押し出す力が弱くなり、心不全やむくみが発生しやすくなります。これらの症状を悪化させないためにも塩分制限は必要になります。病院では塩分 **1日 6.0g 未満** を目標としています。



◆健康な日本人の1日に必要な塩分量とは？

→男性：**7.5g 未満** / 女性：**6.5g 未満**

【厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より】

◆日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は？

→男性：**約 10.5g** / 女性：**約 9.0g**

【厚生労働省令和4年「国民健康・栄養調査」より】

※**高血圧**や**心臓病**、**腎臓病**の方は特に注意が必要です！

塩分の多い食品をチェック！

練り製品や加工食品、漬物・佃煮には塩分が多く含まれています。濃い味付けが好きだとつい食べ過ぎてしまいがちですが、少量でも多くの塩分を含むので、漬物・佃煮は1日に1回まで、練り製品や加工食品は野菜とともに摂るようにしましょう。



練り製品

かまぼこ（2切れ 16g あたり）
塩分 **0.4g**



ちくわ（1本 70g あたり）
塩分 **1.4g**



加工食品

ウィンナー（2本 50g あたり）
塩分 **1.0g**



ベーコン（1枚 20g あたり）
塩分 **0.5g**



漬物・佃煮

たくあん（25g あたり）
塩分 **0.6g**



梅干し（1個 10g あたり）
塩分 **1.8g**



海苔の佃煮（10g あたり）
塩分 **0.6g**

調味料の塩分をチェック！

塩分が少ない物に変えるだけで簡単に減塩できます。調味料の塩分を確認しましょう。

小さじ1（5ml）の塩分



マヨネーズ

塩分

少 0.1g



ケチャップ

0.2g



ポン酢

0.5g



淡色辛みそ

0.7g



濃口しょうゆ

0.9g

多

【日本食品成分表 2025 年版（八訂）より】

無理なくできる 減塩のコツ

Point 1 食べ方

① 醤油やソースは「かける」より「つける」

「かける」から「つける」に変更するだけで塩分を50%以上カット出来ます。
出す量とつける量が多ならないように注意しましょう。
スプレータイプの醤油も効果的です。

② 麺類は週に1回まで、汁は必ず残すようにしましょう

ラーメンやそば、カップ麺には5g以上の塩分が含まれています。
スープや汁を残せば塩分を50%以上カット出来ます。

③ 味噌汁は1日に1回までにし、具沢山にしましょう

味噌汁は味付けの濃さによって異なりますが、半量を残して塩分を
コントロールできると良いでしょう。

④ 付け合わせは主食や主菜の塩分量に応じて選びましょう

牛丼やカレーライス、お寿司のわきに添えてある紅生姜や福神漬け、
ガリには多くの塩分が入っています。
塩分が増える付け合わせはカットしましょう。

⑤ 外食でのメニューの選択の仕方に注意しましょう

外食の塩分量は多いですので、表示がある場合は確認しましょう。
また、丼ものより定食を選んだ方が塩分摂取量を調節しやすいです。
数人で大皿から食べる場合には個別に盛ると良いでしょう。

⑥ お菓子は適度に楽しみましょう

「塩分控えめ」と「塩味控えめ」は全く意味が違います。
「塩味控えめ」「うす塩味」は味覚の表現であり、食塩の含有量を表したものではありませんので、「塩分控えめ」「うす塩」と表記された塩分が少ないものを選びましょう。

Point2 食品表示を確認しよう

中食や外食を利用する時は、食品表示で塩分量を確認しましょう

惣菜などには、食品成分表示が記載されています。

塩分量は、食塩相当量として表記されていることが多いです。

※中食とは、スーパーやコンビニのお惣菜やお弁当など出来上がった料理です。



| 栄養成分 100g 当たり | | | |
|---------------|--------|---------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 糖質 |
| 36kcal | 0.8g | 0.2g | 4.0g |
| 食物繊維 | ナトリウム | (食塩相当量) | |
| 4.1g | 1310mg | (3.3g) | |

☆☆☆計算方法☆☆☆

ナトリウム (mg) \times 2.5 \div 1000 = 塩分

Point3 主食の選び方

味の付いた主食(麺類、おにぎり、変わりご飯など)の頻度が高いと、塩分の摂りすぎにつながります。味の付いた主食の頻度・量に注意しましょう。



米飯 1 杯
塩分 0g



うどん 1 杯
塩分約 3.0g



そば 1 杯
塩分約 3.0g



ラーメン 1 杯
塩分約 4.5g

Point4 味付け

① 酸味を利用する

酸味は塩味を強く感じさせる特徴があるため、塩を減らしても美味しい料理になります。また、酸味は食欲も増進させます。まずは調味料にお酢やレモン汁などを使ってみましょう。

② 香辛料を利用する

ちょっとふりかけるだけで香りも刺激も楽しませてくれるのは、普段使っている一味や七味、山椒などのスパイスです。スパイスを使うと香りがプラスされ、風味となって料理に新たなおいしさをもたらす減塩につながります。

③ 旨味を利用する

だしは風味を深めます。だしを取ることが大変なら、旨味が強い昆布やキノコを素材に使うこともおすすめです。また、市販の食塩無添加の粉末だしを使用するのも良いでしょう。ゴマやナッツも減塩に有用です。香ばしく、風味が増して塩分を減らしても満足できる味わいになります。サラダにトッピングすれば香ばしさに加え、つぶつぶ、カリカリの食感も楽しめドレッシングを減らせます。

④ とろみをつける

薄味でも「とろみ」があると、舌にとどまる時間が長くなるので、味を強く感じるようになります。そのほかにも、大根おろしなど、野菜や果物をすりおろして使う方法もおすすめです。

Point5 卓上に調味料を置かない

味付けされたおかずにも調味料をかけてしまいがちです。無造作に調味料をかけてしまわないよう必要のない調味料は卓上に置かないようにしましょう。卓上に置くならば塩分を多く含まない、味にアクセントが出せる調味料にしましょう。

Point6 減塩調味料の活用も◎

減塩しょうゆ、減塩めんつゆ、減塩ポン酢など減塩調味料はたくさんあります。一般食品と比べどのくらい塩分が減らされているのか低減差が表記されているので確認して選択しましょう。また減らされているとはいえ塩分はあるため、摂り過ぎには注意が必要です。

しかし！！

「減塩をしなくちゃ！」と、減塩調味料をそろえて安心してはいけません。果物も生野菜も食べていないのに、カリウムの数値が高くなったと言われたことはありませんか？多くの減塩食品には、塩化ナトリウムのかわりに塩化カリウムを使用しています。腎臓病などで血液中のカリウムが高くなりやすい方は、過剰摂取に注意が必要です。

Point7 食事バランスを整えよう

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日3回しっかりとることで1日に必要な栄養素を補えると言われています。外食や中食を利用する場合も主食・主菜・副菜の形を意識して料理選択しましょう。



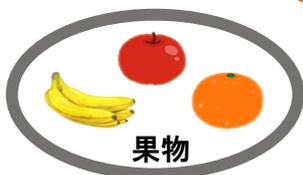
主食



主菜



副菜



最後にちょっと！ 食事例

☆ 塩分1日6g未滿を目指すなら、1食2g程度がベストです ☆

* 鯖の香味ソース *



●栄養成分値（1人分）

- ・鯖…1切れ（70g）
- ・大根…30g

| | |
|-------|-------------|
| エネルギー | 209kcal |
| たんぱく質 | 15.2g |
| 脂質 | 13.8g |
| 炭水化物 | 4.0g |
| 食物繊維 | 0.5g |
| 食塩相当量 | 0.8g |

●材料（1人分）

- ・根深ねぎ…小さじ1/2（5g）
- ・ごま油…小さじ1/2（2g）
- ・砂糖…小さじ1/2（1.5g）
- ・おろしにんにく…少々（0.2g）
- ・減塩醤油…小さじ1（7g）
- ・だし汁…大さじ2（30cc）

●作り方

- ①鯖は水洗いしてから余分な水分をキッチンペーパーで拭きとる
- ②大根はおろす。根深ねぎはみじん切りにし、ごま油で香りがたつまで炒める
- ③鍋にAと大根おろしを加え1～2分煮て、炒めた根深ねぎを加える
- ④鯖は魚焼きグリルかフライパンでこんがり焼き、③の香味ソースをかけ出来上がり

* くるみ和え *



●栄養成分値（1人分）

| | |
|-------|-------------|
| エネルギー | 50kcal |
| たんぱく質 | 2.1g |
| 脂質 | 2.3g |
| 炭水化物 | 6.3g |
| 食物繊維 | 2.3g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

●材料（1人分）

- ・小松菜…2茎（60g）
- ・エリンギ…中1/2本（15g）
- ・くるみ（煎り）…1かけ
- ・砂糖…小さじ2/3（2g）
- ・白味噌…小さじ1/2（3g）
- ・酒…小さじ2/3

●作り方

- ①Aを合わせる
- ②くるみは香りがたつまで中火で乾煎りし、粗みじんに刻む
- ③エリンギは長さ5cm程の短冊切りにし、小松菜とともに塩茹でする
小松菜は一口大に切る
- ④茹でたエリンギと小松菜はしっかりと水気をきり、食べる直前に①②と合わせる



聖隷横浜病院 HP 二次元コード

聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料

二次利用禁止

聖隷福祉事業団 栄養部門 P7