



厚生労働省は、生活習慣病の発症予防のため、健康な日本人の食塩摂取の目標量を1日男性8g未満から**7.5g未満**、女性7g未満から**6.5g未満**に引き下げました。(日本人の食事摂取基準2020)

2005年に1日男性10g未満、女性8g未満だった食塩摂取の目標量は段階的に引き下げられており、減塩の重要性が伺われます。

## 食塩摂取の目標量の考え方

WHO(世界保健機構)が示す体に最低限必要なナトリウム量は1日200～500mg、食塩に換算すると0.5～1.27gと、ほんの少しの食塩があれば生命活動の維持ができ、不足はほぼないと考えられています。同じくWHOが示す食塩摂取の推奨量は5g未満/日と健康な日本人の目標量(1日男性7.5g未満、女性6.5g未満)、高血圧予防や治療のための目標量(1日6g未満)よりも少なくなっています。これは、日本が世界的にみても塩分摂取量の多い国である事を考えると、「目標量を下げたいが、取り組み易いように少し多めに設定している」と考えるのが妥当でしょう。現在血圧が高くない人についても、高血圧症の発症リスクを考えると食塩摂取量は6g未満が望ましい事を理解しましょう。高血圧を完全に予防できたとすれば、年間10万人以上の方が死亡せずすむと推計されています。また、食塩は高血圧の影響を除外しても、心臓や血管に悪い影響を及ぼしている事がわかってきました。食塩の過剰摂取は、心血管疾患や脳卒中などの循環器疾患の他、腎臓病、骨粗鬆症、胃癌などに関与していると考えられています。減塩は高血圧だけでなく、様々な病気の発症予防と重症化予防が期待できるため、誰もが取り組まなくてはならない、重要な健康課題と言えるでしょう。

## 上手に減塩するコツ

### その1. 調味料の使い方

日本人の塩分摂取の約7割が、調味料から摂取しているという調査結果があります。漬物や梅干しを減らしているのに塩分過剰になる原因はここにあるようです。

・なんでもしょうゆ味になっていませんか？

酢、レモンなどの柑橘類、カレー粉などのスパイス、ねぎや大葉などの薬味やだしを利用し、薄味でも美味しく食べられる工夫をしましょう。

・「かける」よりは「付ける」 小皿に調味料を出して付けることで減塩

### その2. 高塩分の食品や料理にも気を付けましょう

### その3. 減塩調味料や減塩食品を積極的に利用しましょう

### その4. 市販品は栄養成分表示を確認しましょう

### その5. 食べ過ぎに注意しましょう

## 高血圧の予防には「減塩+α」で！

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、腎臓から食塩の排泄を促す働きがあります。また、牛乳や乳製品に含まれるカルシウムには血圧を安定させる働きがあります。

