

# 保健師だより



第 274 号  
2026 年 1 月  
神奈川県建設連合  
国民健康保険組合  
藤田

明けましておめでとうございます。新しい年は健康づくりを始める良いタイミングです。皆さんは普段、どれくらいの塩分をとっているか意識していますか？今回は塩分の摂り方について見直してみましょう。

## 生きていくうえで必要な塩分は？

人が生きていくために必要な食塩量は、

**1 日約 1.5g。**

しかし、おいしさを感じながら食事を楽しむには、この量ではとても足りません。

## 塩分は料理の“おいしさ”にも関わっています

塩は味付けの他にも、

- ▶ 甘味・うま味を引き立てる
- ▶ 酸味をまろやかにする
- ▶ 食材の食感を変える
- ▶ 色を鮮やかにする、変色を防ぐ
- ▶ 保存性を高める などの働きがあるため、  
**多くの料理や加工食品に使われています！**

知らないうちに摂りすぎを招きやすいので、食塩摂取量を意識することが大切です！

## 塩分を摂りすぎるとどうなる？

体がナトリウム濃度を保とうとして  
水分をため込む

血液量が増え、**高血圧**や**むくみ**を招く

**脳や心臓の病気**のリスクの上昇

腎臓の病気や骨粗しょう症、**胃がん**にも関係していることが分かっています。

\*塩分の摂りすぎは、カルシウムの排出を増やします。

## いい塩梅を目指そう！

賢く買い物👉 食品やお弁当を買う時は**栄養成分表示で食塩相当量をチェック**。  
レストランでもメニューごとに食塩相当量を表示しているお店もあります。

食べる時の工夫👉 食べ過ぎるとその分塩分も摂りすぎるので、**腹八分目**で。

**調味料は料理の味を確認してから使い、小皿に入れて「つけて」食べる。**

**めん類のスープはできるだけ残す**。全部残せば3g程度の減塩に。

めんやパンにも食塩が含まれている事を忘れずに。

(食パン 8 枚切り 2 枚で1g、うどん1玉 0.8g、中華麺 0.6g程度の食塩を含んでいます)

## 日本人の食塩の摂取源は？

食塩摂取量の**約 7 割**は**調味料**からで、  
特に**しょうゆ・みそ・食塩**が大きな割合を占めています。



少し減らすだけでも  
**減塩につながります！**

## 食塩の摂取目標と現状は？

食事摂取基準による食塩の目標量は、

男性 **1 日 7.5g未満** 小さじ 1 と 1/4

女性 **1 日 6.5g未満** 小さじ 1 強

実際の日本人の平均摂取量は、

なんと、男性で **10.7g**、女性で **9.1g**  
と非常に多くなっています。

※2023 年度国民健康栄養調査結果より

## カリウムを積極的に摂りましょう！

カリウムには余分な食塩(ナトリウム)を排出する働きがあるので、塩分が気になる食事では、カリウムを多く含む食品を取り入れましょう。

- ▶ **野菜**(ほうれん草、にら、小松菜、枝豆など)
- ▶ **海藻**(ひじき、こんぶ、わかめ、のりなど)
- ▶ **果物**(アボカド、バナナ、りんご、キウイなど)
- ▶ **いも類**(里いも、さつまいもなど)
- ▶ **豆類**(納豆、ゆで大豆など)

これらの食品は食物繊維が豊富で、満腹感を得やすく、食べすぎを防ぐので一石二鳥です💡

\*カリウム制限がある方は医師の指示に従いましょう。