

# 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。