

A L P S HEALTH

ムリなく続ける 「減塩生活」のコツ

なぜ、減塩が必要なのか

平成24年の我が国の主な死因は1位悪性新生物、2位心疾患、3位肺炎、4位脳血管疾患となっています（平成22年までは脳血管疾患が3位）。また、平成22年の国民基礎調査の概況によると、要介護の原因の1位は脳血管疾患（脳卒中等）という結果でした。

虚血性心疾患発症の危険因子は、高血圧、喫煙、脂質異常症などであり、脳卒中発症の危険因子は、高血圧、喫煙、耐糖能異常、多量飲酒などです。高血圧は心疾患・脳血管疾患の両疾患において主たる危険因子と

なっています。また、認知症の危険因子でもあります。

血圧については、疫学調査などの結果から血圧水準が高いほど、脳卒中、心筋梗塞、心疾患、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡率が高いことがわかっているとともに、国民の平均値として収縮期血圧水準が2 mmHg低下すれば脳卒中罹患率は約6%、虚血性心疾患罹患率は約5%減少すると推計されています。これらのことから高血圧対策は循環器疾患の予防、進展・再発の抑制において、また、寝たきり予防の観点からも重要であるといえます。

平成23年患者調査の概況によると、「高血圧性疾患」の総患者数は906万7000人であり、平成20年と比べると110万人増加しています。しかし、この数値は継続的に医療を受けている者の数で

あり、我が国の高血圧有病患者数は約4000万人ともいわれています。

高血圧の発症には遺伝素因と環境因子が関与しており、環境因子は生活習慣の影響を受けます。高血圧などの生活習慣病は、疾病の発症や進行に個人の食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関与していることが明らかになっています。

食塩と高血圧の関係はよく知られており、高血圧をはじめとする循環器疾患の予防や治療に食塩制限は有用であることから、高血圧治療において食塩制限は生活習慣の修正項目のひとつとしてあげられています。食塩の過剰摂取は血圧を上昇させて循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、心血管系へも悪影響を及ぼすことが明らかになってきており、減塩の必要性がいわれています。また、食塩は心血管系以外のいくつかの疾患にも

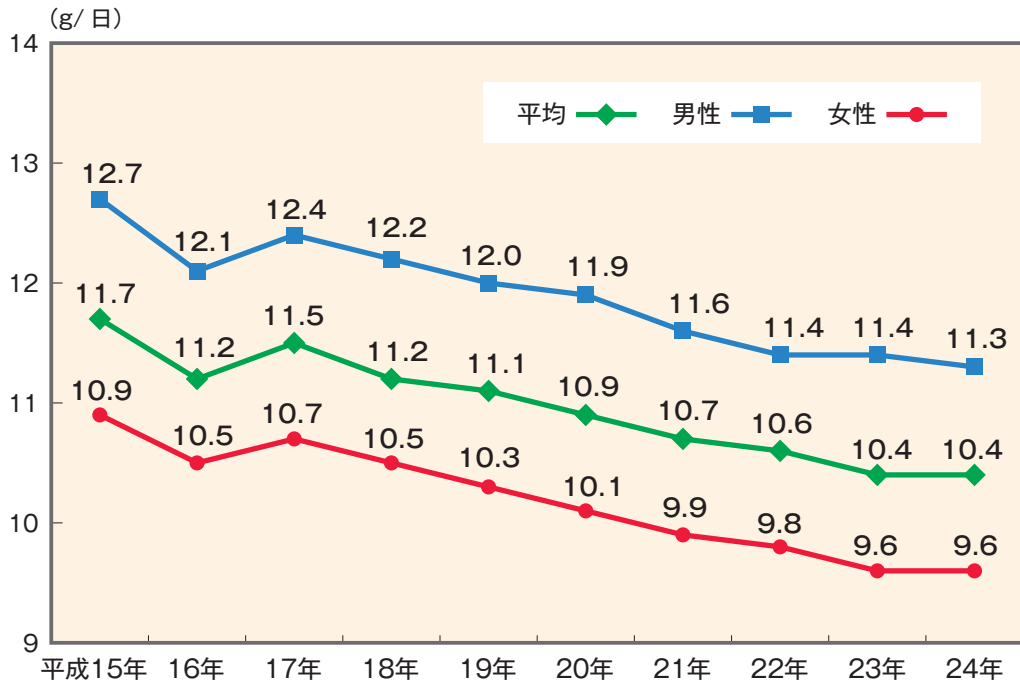


高木 洋子

国立病院機構 宇多野病院 栄養管理室長

【たかぎ ようこ】同志社女子大学家政学部修士課程修了。管理栄養士。国立病院機構の病院およびナショナルセンターにて栄養管理業務に従事。前勤務施設である国立循環器病研究センターでは、主に減塩指導や減塩の普及活動に携わり、「かるしおレシピ」の監修にも協力。平成25年8月より現職。

図1 日本人の食塩摂取量の平均値（20歳以上） 平成15年～24年の年次推移



出典：平成24年「国民健康・栄養調査結果」（厚生労働省）

関連しているため、減塩に取り組むことは高血圧性疾患を有している者はもちろんですが、有していない者においても好ましいことです。

食塩摂取状況の現状と目標量

国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を目的として日本人の食事摂取基準が示されています。食事摂取基準（2010年版）における食塩摂取量の1日の目標量は成人男性9g未満、成人女性7.5g未満です。また、高血圧など減塩が必要な疾患のある者では、高血圧治療ガイドラインなどにおいて6g未満が推奨されています（余談ではありますが、文明化が進む前の人類の食塩摂取量は0.5～3g/日であったという報告もあり、非常に少ない食塩摂取量がむしろ妥当である可能性が高いといわれていることから、現在の目標量の数値で十分であるとはいえないことを念頭においておく必要があります）。

日本人の食塩摂取量は年々減少傾向にあるものの世界的にみても多く、国民健康・栄養調査結果によると平成24年の1日の食塩摂取量は成人男性11.3g、成人女性9.6gであり、まだ平均で国民1人あたり10g以上摂取している状況で目標に達していません（図1）。

地域別の食塩摂取量は全体的に西日本より東日本の方が多く、年齢階級別では男女とも70歳以上を除き年齢階級が上がるにしたがって食塩摂取量が多い傾向がみられています。

私達は日常においてそんなには食塩を摂

取していないと思いますが、国民健康・栄養調査結果が示すように、思いの外、多くの食塩を気づかない内に摂取しているので、

「塩分には注意をしている」「薄味にしている」ので塩分はあまり取っていない」といった言葉をよく聞きますが、そのような人達であっても実際に減塩が達成できているかという点と殆どが達成できていないのが現状です。

減塩という観点からの食生活の見直し方

①自分の食塩摂取状況を知る

あなたは「日常のあなたの食塩摂取量は目標量より多いですか？」という問いに対して明確に答えることができますか。日常において自分が食塩を取り過ぎているかどうかをきちんと認識することは、減塩という観点から食生活を見直すための第一歩といえます。先程も述べましたが、私達は自分が思っているよりも多くの食塩量を実際には摂取していることが多いため、自分の味覚や思い込みで「食塩の摂取量は多くない」と判断してしまうと大きな誤りとなりかねません。

食塩過剰摂取の可能性があるかどうかを評価する方法はいくつかありますが、最も簡単なものとしては、表1に示すような簡易のチェックリストを用いて自己評価を行う方

表1 あなたは塩分取り過ぎ？ チェックしてみましょう

出典：『国産の美味しい!かるしおレシピ』（独立行政法人 国立循環器病研究センター 著、セブン&アイ出版、2012）

	チェック項目	○×
1	味噌汁やスープを1日2杯は飲む	
2	かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品をよく食べる	
3	漬物、佃煮、梅干、塩昆布など「ごはんの友」が好きで、常備している	
4	外食をすることが多い	
5	ごはんよりも、おかず食いであるorおかずを食べ過ぎていると思う	
6	市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する	
7	麺類のスープは半分以上飲む	
8	寿司や丼ものをよく食べる	
9	魚の干物、塩鮭、塩鯖、明太子などの塩蔵品をよく利用する	
10	おかき、煎餅、スナック菓子など塩・しょうゆのついた菓子をよく食べる	

○が1つでもついたら要注意！ 2つ以上は塩分取り過ぎの可能性大

法があります。このようなチェックを行うことで、自分の食塩摂取状況を客観的に評価して認識することができ、日頃の食生活の見直しや改善に役立てることが出来ます。一度、チェックリストなどで食塩の摂取状況を自己評価してみることをお勧めします。

②食塩摂取過剰の原因を探す

日本人の日常における食塩摂取の内訳と

しては6割前後が醤油、味噌、塩などの調味料、つまり料理の味付けに関連する部分からであり、2〜3割が「魚加工品」「漬物」「パン類」「肉加工品」といった加工食品類からです（図2）。

また、食事（特に、おかず）量の多い少ないも、食塩摂取量を大きく左右する因子です。減塩を行う上では、料理などの味付けを薄くすることはもちろんですが、加工食品の摂取頻度や量、食事量にも注意しなければなりません。しかし、これらすべてを一度に実践することは大変で実践意欲も低下しやすいため、自分の食生活を振り返り食塩摂取過剰の原因がどこにあるかを見つけて、その点に対して改善を行うことが効果的でかつ効率的な減塩に繋がります。

日頃から、濃い味付けの食事をとっている、加工食品類の摂取頻度や量が多い、食事量が多い、外食や市販惣菜の摂取頻度が多い、スープなどの汁物・麺類の摂取頻度が多いといったような食事をしていないかどうかを振り返ってみましょう。菓子類なども食塩過剰摂取の落とし穴となりますので、間食が多い人は要注意です。

③食品に含まれる食塩量を知る

醤油や味噌といった調味料に食塩が含まれていることは一般的に認識されていますが、加工食品類にも意外に多くの食塩が含まれているということについては、あまり認識されていません。加工食品類を利用し

取する機会が多い今日においては、食塩摂取量に大きく関わってくるものですから、料理の味付けや汁物・麺類に加え、加工食品の摂取にも注意をする必要があります。注意すべき主な加工食品としては、漬物・梅干・佃煮類、魚の塩蔵・干物類、練り製品、肉の加工製品、チーズ、パン、塩気の多い菓子類、インスタント・レトルト食品、調理済み食品などです。

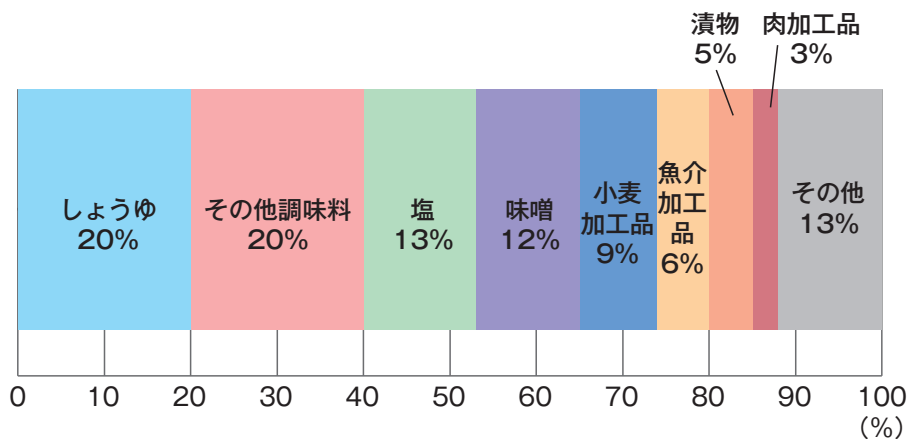
加工食品類に含まれている食塩量は、製品の栄養量表示欄に記載されていることも多いため確認してみてください。その際、ナトリウム値で表示されている場合は、その数値に2・5を乗じた値が食塩量となります。栄養量が記載されていない食品については、市販食品のカロリー・食塩量を記載している本やインターネットの情報などを参考にされるとよいでしょう。主な食品に含まれている食塩量の目安を図3に記します。

食品の食塩量を知っていると、自分が食べるあるいは食べた食事の食塩量は何グラムくらいかを推算することができます。また、減塩を実践していく上で気を付けるべき食品や、自分の食塩摂取過剰の原因となっている食品を見つける時に役立ちます。

減塩を続けていくためのコツ

減塩を実践していく上で、ターゲットとなる主な品目は、調味料、加工食品類、汁物

図2 食塩の食品群別摂取割合



出典：平成 23 年「国民健康・栄養調査結果」（厚生労働省）

①調味料（味付け）
☆調味料は目分量や味覚にまかせて使用せず、きちんと計量する。

や麺類といえます。それに加えて、食事量および外食や市販惣菜類の摂取内容・頻度です。
それぞれについての減塩のポイント・コツを紹介しますので、参考にしてください。

図3 食品中に含まれている食塩量の目安



☆減塩の調味料やだし割り醤油など塩分の少ない調味料を利用する。

(減塩製品はカリウムを多く含むものがあるため、腎機能障害がある場合は注意する)

☆鰹・昆布・いりこ・干椎茸などの天然素材で、だし汁を濃いめに取る。

(市販のインスタントだしは塩分を多く含む製品もあるので、要注意)

☆醤油・ソースは「かける」より「付ける」方が少量ですむ。

☆酢や柑橘類などの酸味を利用する。

例・ポン酢の塩分は醤油の半分

☆生姜、胡椒、唐辛子、にんにく、わさび、辛子、カレー粉、胡麻、ねぎ、みょうがなど香辛料・香味野菜を使うと薄味でも食べやすい。

☆煮る・焼く・蒸す・炒める・和える・揚げるなどの調理法を上手に組み合わせる。

②加工食品・汁物・麺類

☆食塩を多く含む食品の摂取は、多くても1日1品、1回以下とする。

☆汁物や麺類の摂取は1杯/日まで。麺類のスープは飲まない。汁物は汁の量を少なくする。

加工食品や汁物、麺類を同一日に複数品目、複数回摂取している場合は、これらの摂取を1日1品目、1回以下に減らすと、少なくとも2〜3gの減塩となります。

また、下記のようなちよつとした工夫でも

減塩できます。取り入れてみましょう。

●漬物・佃煮類の摂取がある↓摂取量を半量にする(1回あたり約0・3〜0・8gの減塩)。

●漬物に醤油をかける↓醤油をかけない(1回あたり約0・5〜1gの減塩)

●味噌汁などの汁物の量を半量にする(1杯あたり約0・5〜1gの減塩)

●味噌汁などの汁物の摂取頻度を減らす(1杯あたり約1〜2gの減塩)

●麺類のスープを全量摂取↓スープを飲まない(約2〜3gの減塩)

これらを複数実践すると、かなりの食塩摂取量減となります。

③食事の摂取量

☆食べる量が多いと薄味でも塩分摂取量は増えるため、食事の摂取量に注意する。

☆1人前ずつ個別盛にする、器を小振りのものにするなどして食べ過ぎを防ぐ。

④外食や中食、調理済み食品の利用摂取が多い

☆頻度を減らすことが望ましい。調理できない場合は減塩弁当などの利用も一考。

☆塩分の少ないメニューの情報や栄養量表を参考にして、料理や品物を選ぶ。

☆漬物類や味の濃いおかずは残す。付いている袋調味料類は使用しない。

世間一般的に減塩が身体に良いことは理

【減塩実践事例】46歳・男性 高血圧、心筋梗塞

減塩取り組み前の状況		減塩取り組み後の状況
麺類のスープ全量摂取	→	スープ半量残す
漬物類2回/日摂取	→	1回/日摂取
料理へのかけ醤油量多い	→	だし割り醤油に変更
おかずの量が多い	→	腹八分目(1皿分減らす)

以上の変化にて、以前より3〜4g減塩

解されていますが、減塩食は「美味しくない」といったイメージが強く、受け入れが良いとはいえません。味の濃さや薄さの感じ方には慣れの問題も大きく、日常の食生活において舌が濃い味に慣れてしまった状況下では味覚も鈍化し、薄い味の食事を食べると味気なく感じてしまいます。しかし、舌は慣れるものです。初めから一気にすべてのものを薄味にすると食欲が落ちたり満足感を感じ難かったりして減塩が嫌になり挫折してしまうため、無理せずに自分が実践できる減塩策を少しずつ取り入れていくとよいでしょう。