



1日の塩分摂りすぎていませんか？

私たちが、食事をして美味しいと感じるときの塩分濃度がどれくらいか、ご存知ですか？

一般的には、体液と同じ塩分濃度の0.9%といわれています。1日の食塩摂取目標量は男性で9g未滿、女性は7.5g未滿ですが、厚生労働省の調査で、日本人の平均食塩摂取量は10.7gであるというデータが出おり、目標量をオーバーしています。さらに、塩味を感じる器官は、加齢と共に鈍くなり塩分を多くとりすぎる傾向にあり、塩分の過剰摂取は高血圧を始めとし様々な病気を招く恐れがあります。ご自身の1日の塩分摂取量を見直しましょう。



●加工食品に注意しましょう●

加工食品に含まれる塩分で、1日の塩分目標量をほぼ摂取してしまうことがあるので、気をつけましょう。ラーメンや、うどんの汁は残すようにしましょう。

食品に含まれる塩分量の目安

- ・ カップラーメン 約5～6g
- ・ ソーセージ3本 約1g
- ・ たくあん3切 約1.5g

●食塩相当量を算出しましょう●

食品の包装に栄養成分表に『ナトリウム量』が記載されています。

これから、食品の塩分量を出すことができます。

ナトリウム量(mg) × 2.45 ÷ 100 = 食塩相当量(g)

※ナトリウム=食塩量ではありません。食塩は塩化ナトリウムという物質の集まりです。

塩味の少ない食事は何か物足りない感じになってしまうかもしれませんが、出汁や酸味、香味などを利用し、食事を楽しみ、薄味になれるよう心がけましょう。



1日に摂取する塩分の目標量

男性	9.0g未滿
女性	7.5g未滿
高血圧の方	6g未滿



参考文献 【日本人の食事摂取基準 2010年版】【BANYU 高血圧の食事】

水の都記念病院では、入院患者様、外来患者様を対象に栄養指導また特定保健指導を行っています。興味のある方は、主治医にご相談ください。栄養指導の予約をお待ちしております。