

いつもの食事に ひと工夫でおいしく減塩



食生活改善普及運動(9月1日~30日)では、「食塩摂取量の減少」を重点活動の目標の1つにしています。食塩摂取の現状と少しの工夫でおいしく減塩ができる方法を紹介します。

食塩をどのくらい摂っている？

令和5年国民健康・栄養調査より、1日の食塩摂取量はどの年代でも男性が10g以上、女性が8g以上となっています。現状では目標量よりも多く摂取しているため、近づけるために減塩が必要です。

日本人の食塩摂取量(性・年齢階級別)

	男性	女性
20~29歳	10.4g	8.3g
30~39歳	10.6g	8.1g
40~49歳	10.6g	8.9g
50~59歳	10.3g	8.9g
60~69歳	11.1g	9.5g
70~79歳	10.9g	9.8g

(令和5年国民健康・栄養調査)

食塩摂取の目標量(食塩相当量g/日)

	男性	女性	
20~29歳	7.5g	6.5g	
30~39歳			
40~49歳			
50~59歳			未満
60~69歳			未満
70~79歳			未満

(日本人の食事摂取基準(2025年版))



食塩は何から摂っている？



高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6.0g未満とすることが推奨されています。

食塩の摂取の約70%は調味料からの食塩となります。その中でも、しょうゆ、みそ、塩が多くの割合を占めています。食塩2gは、濃口しょうゆだと約小さじ2杯、米みそだと約大さじ1杯に相当します。



調味料の摂取量は若い人よりも高齢の人で多い傾向にあります。

また、摂取源となる食品には、世代間での違いがみられます。例えば、高齢の人は漬け物からの食塩の摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレーうどんなどの加工食品からの食塩の摂取量が多いようです。

漬け物や佃煮、魚の干物や明太子などの塩蔵品、練り製品、加工肉には食塩が多く含まれています。そのため、加工食品の食べる量や頻度を減らすことで減塩に繋がります。



【加工食品に含まれる食塩相当量(目安)】

梅干し 塩漬け1個(10g)
食塩相当量 1.8g



鰯の開き 小1枚(60g)
食塩相当量 1.1g



かまぼこ 3枚(45g)
食塩相当量 1.1g



塩鮭 1切れ(80g)
食塩相当量 1.5g



明太子 2切れ(20g)
食塩相当量 1.1g



ベーコン 2切れ(40g)
食塩相当量 1.0g



食塩を減らすためにはどうすればよい？

減塩は日々の食事から実行できます。できそう！と思ったものから始めてみましょう。



*めん類の汁やスープを残す

全部の汁やスープを残せば、食塩を2~3g減らすことができますと言われています。特にラーメンやインスタント麺には多くの食塩が含まれているので、**汁は最後まで飲み切らないように**心掛けましょう。



*調味料をかける前に味見をする

調味料を足すときは、**味を確かめながら、少しずつ調味料を加える**ようにしましょう。舌の感度が高まり、使用する調味料の節約にも繋がります。



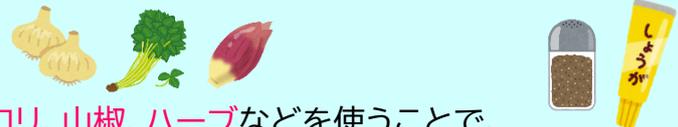
*卓上調味料は置かないようにする

食卓に調味料を置くと、つい料理に足してしまい、多めに掛けてしまいやすくなります。できるだけ**食卓には卓上調味料を置かず**、減塩で食べる環境を整えましょう。



*酢や香辛料を活用する

少し味が足りないと感じるときは、**酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、ごま**など、食塩の入っていない調味料を使ってみましょう。他にも、レモンやすだちなどの**柑橘類の酸味**も活用できます。



*香りの強い野菜を積極的に利用する

しょうが、にんにく、葱、しそ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、ハーブなどを使うことで、料理の味が引き締まります。また、食材の風味を活かすことで、食塩を控えても味の物足りなさを感じにくくなります。チューブ状や粉末タイプのは手軽に使えるので取り入れてみてほしいですね。

減塩レシピをご紹介します！

減塩*チキンオムライス



(レシピ考案者)
ちよだ食育ネットワーク会員
管理栄養士
小松 美佐子

(1人分)
エネルギー 551kcal たんぱく質 15.9g
脂質 17.2g 炭水化物 79.4g
食塩相当量 1.4g

【材料】(2人分)	
米	1カップ(170g)
玉ねぎ	1/4個(45g)
にんじん	25g
無塩バター	大さじ3/4
鶏もも肉	50g
トマトケチャップ	大さじ3弱
酒	大さじ1
スープ	1カップ
ピーマン	1/2個(15g)
無塩バター	大さじ3/4
塩	ミニスプーン1/3(0.4g)
こしょう	少々
卵	2個(100g)
油	大さじ1/2
ブロッコリー	40g
トマトケチャップ	小さじ2

【作り方】

ケチャップライスを作る

- ①米は研ぎ30分ほど浸漬して、ざるで水気を切る。
- ②玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、鶏肉は皮を除いて1cm角に切っておく。
- ③鍋に無塩バターを溶かし、玉ねぎ、にんじんを炒めて、さらに米を加えてさっと炒める。
- ④ピーマンはみじん切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。それぞれを耐熱容器に入れふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。
- ⑤炊飯器に③を入れ、鶏肉、ケチャップ、酒、スープを加えて炊く。
- ⑥炊飯が完了したら蒸らし、④のピーマンとAを入れて味を整える。

オムライスにする

- ①卵を溶きほぐし、フライパンに油を熱して1人分を流し入れ、平らに焼く。
- ②卵の上にケチャップライス1人分をのせ、くるりと返して皿にすべらせながら盛る。
- ③オムライスの上にケチャップを少量かけ、ブロッコリーを添える。

一皿で食塩相当量
1.5g未満です！



減塩は生活習慣病予防のためにも大切です。自分の生活に取り入れやすい方法で少しずつ習慣化させていけるといいですね！

