

# 食塩の摂取量を見直しましょう

2020年4月から「日本人の食事摂取基準」(※)が2020年度版に改定され、成人のナトリウム(食塩相当量)の目標量が引き下げられました。

この機会に、目標量とあわせてご自身の食塩の摂取量を見直してみましょう。

(※)「日本人の食事摂取基準」とは、国民の健康の保持・増進、生活習慣病予防のためのエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示したもので、厚生労働省が策定しています。



## 1日に摂取する食塩の目標量



※高血圧や慢性腎臓病(CKD)の重症化予防を目的とした場合の目標量は、男女共通で6.0 g未満(※2)です。疾患のある方は、まずは医師に相談しましょう。

(※1 日本人の食事摂取基準(2015年版) ※2 日本人の食事摂取基準(2020年版) ※3 平成30年国民健康・栄養調査より)

## 日本人の食塩摂取量の現状と食品に含まれる食塩量

1日に摂取する食塩の目標量と現状はわかりましたが、それは具体的にどれくらいでしょうか？食品や料理に含まれている食塩は目で見ても量がわからない場合が多く、イメージがつかみにくいかもかもしれません。ここでは食品に含まれる食塩量を紹介します。

 塩鮭(辛口) 1切 3.8 g	 白菜塩漬け 30 g 1.4 g	 梅干し 1個 2.2 g	 ロースハム 2枚 1.0 g	 焼ちくわ 1本 2.1 g
 味噌汁(豆腐・若布) 1杯 1.5 g	 きつねうどん 1杯 8.4 g	 醤油ラーメン 1杯 7.1 g	 牛丼 1杯 5.3 g	 カレーパン 1個 1.5 g

最近では多くの商品パッケージや飲食店のメニューにも食塩相当量が表示されているため、それらも参考にしながら、ご自身が1日に摂取している食塩の量を見直してみましょう。目標量と比べると、想像以上に多く摂取していることに驚く方も多いと思います。次回のコラムでは減塩のポイントを詳しく紹介しますので、そちらも参考にしてみてください。