

食塩の上手なとり方

～2020年 食塩の1日の摂取目標量が変更されました～



日本通運健康保険組合
管理栄養士/
公認スポーツ栄養士/
健康運動指導士
高橋 直子

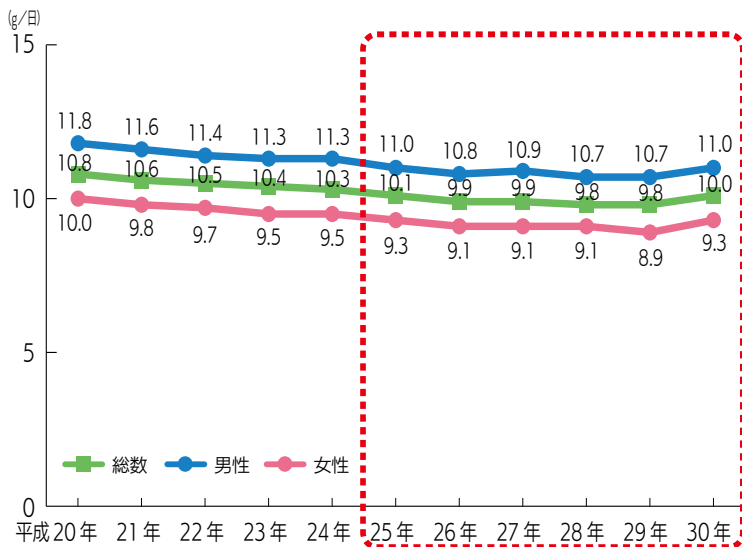
1日にどれくらいの食塩（食塩相当量）をとったらよいのかは、国民健康・栄養調査で、“実際にどれくらいとれているか”を参考にして、実現可能な目標を設定し、5年おきに「日本人の食事摂取基準」として厚生労働省から発信されています。2020年度も新たな食事摂取基準が出され、食塩（食塩相当量）の成人の目標量が引き下げられました。

一方国民の食塩摂取量は、ここ数年は減少傾向でしたが、2018年（平成30年）は、増加して、5年前の摂取量に戻ってしまいました。減塩ブームなのですが…。

インスタント食品や加工食品には、塩分が多く含まれているので注意が必要です（下記参照）。

平成30年国民健康・栄養調査結果より

年齢調整した、食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）（平成20～30年）



「隠れた塩分」に注意しましょう！

加工食品に多く含まれています。下記の食品を習慣的に食べることは避けましょう！

- 主食**
 - パン・ Pasta
 - インスタントラーメン
- 主菜**
 - さつま揚げ、かまぼこ、ちくわなどの練り製品
 - ウィンナー・ハム・ベーコン等の肉加工品
 - たらこ・塩辛等の魚介塩蔵品
- 副菜** 野菜の漬物、梅干し、昆布の佃煮
- 乳製品** チーズ

日本人の食事摂取基準（2020年版）より ナトリウムの食事摂取基準（mg/日、（ ）は食塩相当量 [g/日]）

性別	男性			女性		
	推定平均必要量	目安量	目標量	推定平均必要量	目安量	目標量
0～5(月)	—	100 (0.3)	—	—	100 (0.3)	—
6～11(月)	—	600 (1.5)	—	—	600 (1.5)	—
1～2(歳)	—	—	(3.0未満)	—	—	(3.0未満)
3～5(歳)	—	—	(3.5未満)	—	—	(3.5未満)
6～7(歳)	—	—	(4.5未満)	—	—	(4.5未満)
8～9(歳)	—	—	(5.0未満)	—	—	(5.0未満)
10～11(歳)	—	—	(6.0未満)	—	—	(6.0未満)
12～14(歳)	—	—	(7.0未満)	—	—	(6.5未満)
15～17(歳)	—	—	(7.5未満)	—	—	(6.5未満)
18～29(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
30～49(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
50～64(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
65～74(歳)	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
75(歳)以上	600 (1.5)	—	(7.5未満)	600 (1.5)	—	(6.5未満)
妊婦				600 (1.5)	—	(6.5未満)
授乳婦				600 (1.5)	—	(6.5未満)

「汁物」に要注意！

インスタント味噌汁やスープも「1杯約2gの食塩」が含まれています。朝・昼・夕と各食事に食べていると、それだけで、6gの食塩をとってしまいます。汁物は、1日1杯までにしましょう！

★ 2020年より、食塩摂取の目標量のうち成人の目標量が、0.5g/日これまでより引き下げられ、厳しい設定となりました。

成人男性 7.5g未満/日

成人女性 6.5g未満/日

★ 高血圧及び慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的とした量として、新たに6g未満/日と設定されました。

推定平均必要量とされるのは、1.5g/日です。どんな方でもできるだけ薄味を心掛けることが大切です！