

栄養成分表示を使って、あなたも食塩摂取量を減らせる

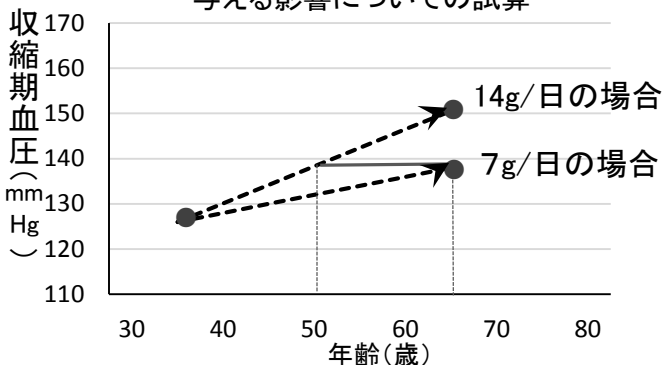
減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。日本での高血圧性疾患の患者数は、1,000万人に上ります。

血圧は、歳を取ってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。

長年の食塩のとり過ぎが、高血圧につながります

食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算



日本人の血圧は加齢によってどう上がっていくのでしょうか。実際のデータを基に、食塩摂取量の違いによる影響を試算した結果があります。

もしも35歳の男性が1日当たり14gを食べ続けたとすると、30年後には高血圧のレベルに達しますが、1日当たり7gだと30年後もそのレベルには達しません。

また、7g食における65歳の血圧年齢は、14g食におけるおよそ50歳の血圧年齢と同じです。

減塩は1日に何gと考えるのではなく、長い年月の積み重ねで考えることになります。

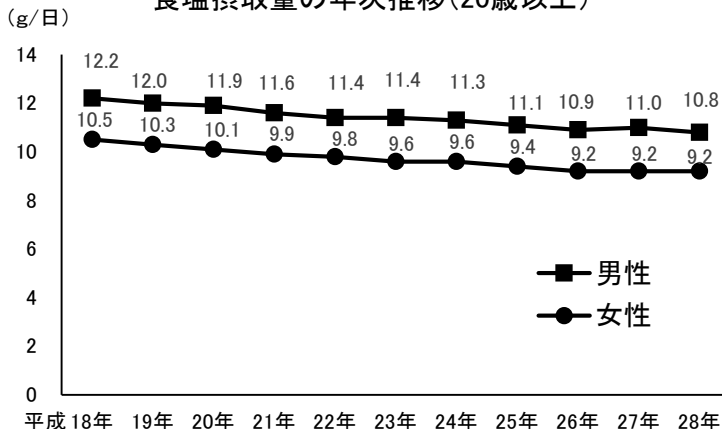
資料:佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む!疫学研究から読み解くぶれない食べ方」(女子栄養大学出版社)

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっています。調味料に含まれる食塩量を知るとともに、調味料以外にもカップめんや塩蔵品など食塩が多く含まれる食品の食塩量を知ることが大切です。

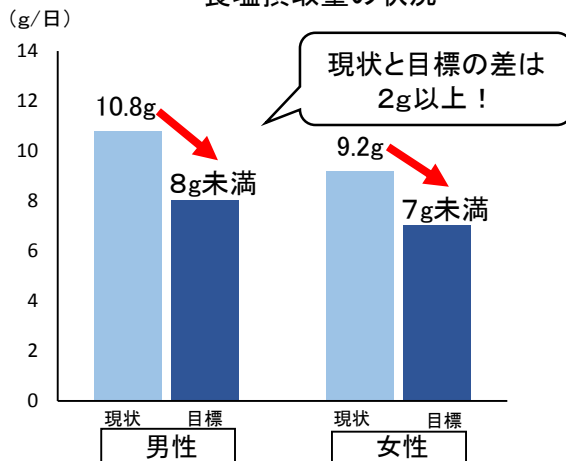
また、近年、こうした調味料や食品について、事業者の努力によって、食塩量を減らした商品が市場に出回るようになりました。健康づくりのために消費者一人ひとりが減塩に取り組むことによって、減塩に取り組みやすい環境づくりも進みます。

日本人の食塩摂取量は減少していますが、依然としてとり過ぎです。目標量は、男性で1日8g未満、女性で1日7g未満とされています。

食塩摂取量の年次推移(20歳以上)



食塩摂取量の状況



資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

栄養成分表示を使って、食塩摂取量を減らすポイント

口 ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らす

ふだんよく食べる食品に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

日本人はどのような食品から食塩を摂取しているか？

国民健康・栄養調査のデータを基に、日本人が日常的に食べている食品の中で、食塩を多く摂取しているものは何か、その実態を分析したのが右表の「食塩摂取源となっている食品のランキング」です。

カップめんや梅干し、漬物、魚の塩蔵品、パンなどが挙げられています。

カップめんやインスタントラーメンからの食塩摂取量は、それだけで、1日当たりの目標量(男性8g未満、女性7g未満)の7割に達してしまいます。

食塩摂取源となっている食品のランキング

順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)	順位	食品名	1日当たりの食塩摂取量 (g)
①	カップめん	5.5	⑪	大根の漬物	0.9
②	インスタントラーメン	5.4	⑫	パン	0.9
③	梅干し	1.8	⑬	たらこ	0.9
④	高菜の漬物	1.2	⑭	塩昆布	0.8
⑤	きゅうりの漬物	1.2	⑮	かぶの漬物	0.8
⑥	辛子めんたいこ	1.1	⑯	福神漬	0.8
⑦	塩さば	1.1	⑰	キムチ	0.7
⑧	白菜の漬物	1.0	⑱	焼き豚	0.7
⑨	まあじの開き干し	1.0	⑲	刻み昆布	0.7
⑩	塩ざけ	0.9	⑳	さつま揚げ	0.7

資料：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
平成24年国民健康・栄養調査のデータを基に解析した結果。対象は20歳以上男女26,726名。摂食者数が300名未満の食品、調味料・香辛料類は除く。
「1日当たりの食塩摂取量」は、当該食品からの食塩摂取量の平均値

● めん類のスープを残すと、食塩摂取量を減らせます

カップめんやインスタントラーメンには、めん・かやくとスープそれぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。

スープを半分残せば、食塩摂取量を約2g減らすことができます。

【例】 栄養成分表示
1食(88g)当たり

	食塩相当量
カップ麺全体	5.5g
めん・かやく	1.5g
スープ	4.0g

スープを半分残せば、約2g減

ここもチェック

● 減塩された食品を選びます

「50%減塩」と表示されている食品を選べば、食塩摂取量を半減できます。

例えば、梅干1個(10g)の食塩相当量は2.2gですが、50%減塩した商品であれば、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

減塩食品で約1g減

● ナトリウム量から、食塩相当量を算出する方法

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1,000$$

栄養成分表示において、ナトリウム量は「食塩相当量」として表示されています。

ただし、現在、販売されている食品の中には、食塩相当量ではなくナトリウム量で表示されているものもあります。その場合は、上の式を用いて、食塩相当量を算出することができます。

● 朝食はパン派？ごはん派？

パンには、意外と多くの食塩が含まれています。例えば、食パンを、同じエネルギー量の白飯にすると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

食パン 6枚切り1枚半(90g) 食塩相当量 1.2g	→	白飯 1食(150g) 食塩相当量 0g
約1g減		

なお、ご飯がすすむ漬物や佃煮には食塩が多く含まれます。食塩量の異なる食品を組み合わせると、おいしく味わいましょう。

調味料からの食塩摂取量を減らす

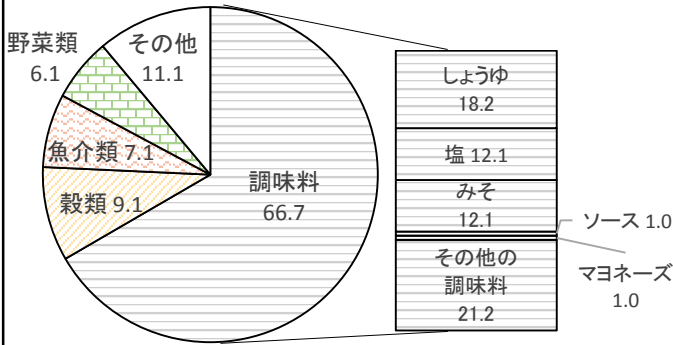
ふだんよく使う調味料に含まれる食塩量を知り、選び方や食べ方の工夫でおいしく減塩。

食塩の約7割は調味料から

平成28年国民健康・栄養調査によると、調味料由来の食塩相当量が摂取総量の約7割を占めています。特に、しょうゆ、塩、みそから多く摂取しています。

大さじ1杯当たりの食塩量で比較してみると、しょうゆは大さじ1杯で約3g、小さじ1杯で約1g。みそは大さじ1杯で約2gです。料理をおいしくする調味料には、食塩量が多いという特徴があります。

食品群別の食塩相当量摂取割合(%) (20歳以上)



資料:厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

主な調味料の大さじ1杯、小さじ1杯当たりの食塩量

	大さじ1杯	小さじ1杯
うす口しょうゆ	2.9g	1.0g
濃口しょうゆ	2.6g	0.9g
米みそ	2.2g	0.7g
麦みそ	1.9g	0.6g
ウスターソース	1.5g	0.5g
マヨネーズ	0.3g	0.1g
顆粒だし	3.9g	1.3g
めんつゆ(ストレート)	0.5g	0.2g

食塩量は大さじ1杯(15ml)、小さじ1杯(5ml)当たりの概量(g)

食塩量が少ない調味料を選びます

「〇%減塩」、「塩分控えめ」という栄養強調表示が役立ちます。

例えば、大さじ1杯のしょうゆを40%減塩しょうゆに置き換えると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

減塩食品で
約1g減

食べる回数で、食塩摂取量を減らせます

食塩量が多い食品を食べる回数を減らすと、食塩摂取量を減らせます。

例えば、みそ汁を1日3杯から2杯にすると、食塩摂取量を約1g減らすことができます。

【1日に3杯食べた場合】



みそ汁から摂取する食塩相当量
1杯あたり1.2g × 3 = 3.6g

【1日2杯にした場合】



約1g減

【1日1杯にした場合】

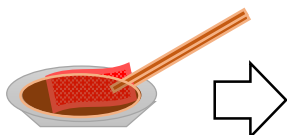


さらに
約1g減

調味料の使い方を工夫して、こつこつ減塩

しょうゆの使い方を工夫すれば、食塩摂取量を半減できます。

しょうゆをたっぷりつける



刺身5切れ分
食塩相当量約1g

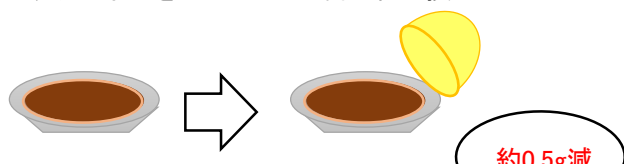
しょうゆを少なめにつける



刺身5切れ分
食塩相当量約0.5g

約0.5g減

しょうゆの半量をレモン汁やお酢に置き換える



小さじ1杯
食塩相当量約1g

小さじ1/2杯
食塩相当量約0.5g

約0.5g減

消費者の選ぶ力と事業者の開発する力で減塩社会を目指す

◆ 健康づくりと環境づくり、減塩を支える2つの循環

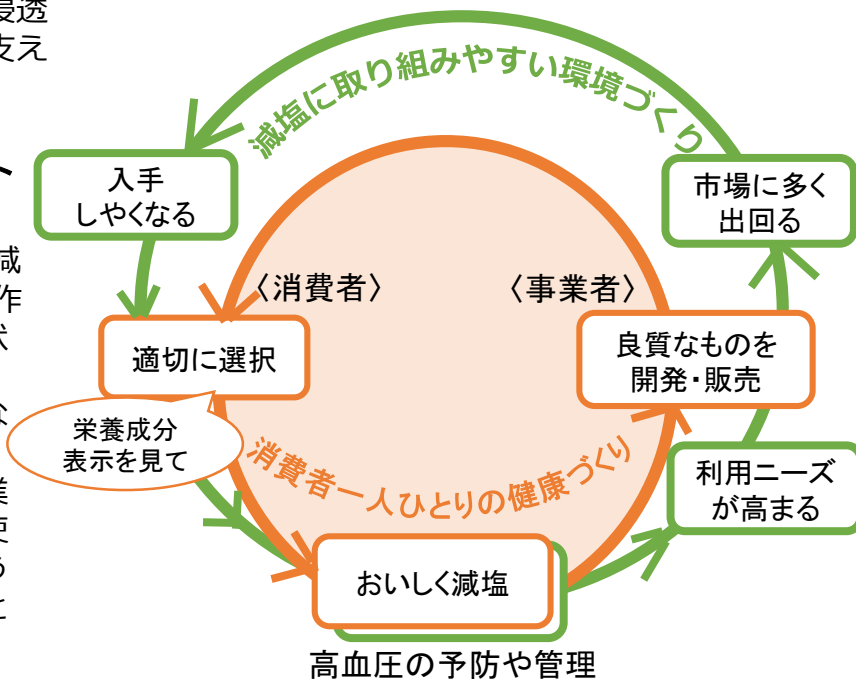
高血圧の予防や管理では、継続的に減塩を実践することになります。継続的に実践するためには、おいしさを伴っていることが大切です。

消費者一人ひとりが健康づくりとして、減塩に取り組めるように、事業者の努力によって良質なものが開発・販売されると、消費者は食塩相当量や25%減塩等の表示を見て、食塩の含有量が少ない食品を選ぶことができます。

そして、減塩の重要性が理解され、利用ニーズが高まると、更に開発・販売が進み、良質なものが市場に多く出回り、入手しやすくなっていきます。そうすると、より適切な選択ができるようになり、減塩に取り組みやすい環境づくりが進んでいくこととなります。

こうした健康づくりと環境づくりの2つの循環は、消費者の選ぶ力と事業者の開発する力によって生み出される好循環であり、減塩の重要性が浸透し、減塩に取り組みやすい社会を支えていく基盤となります。

減塩を支える2つの循環 -健康づくりと環境づくり-



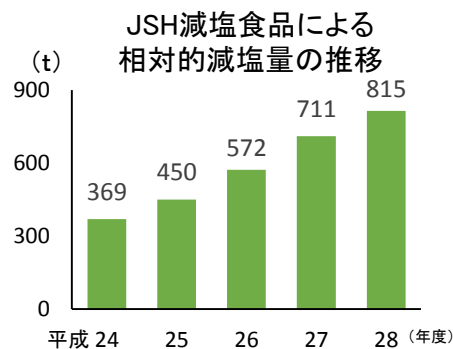
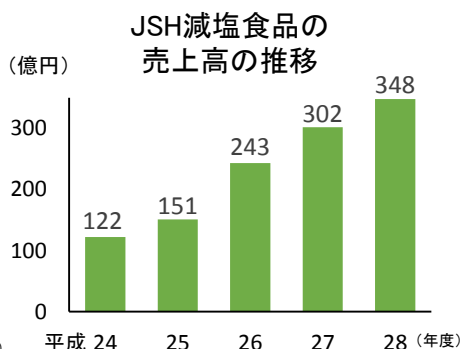
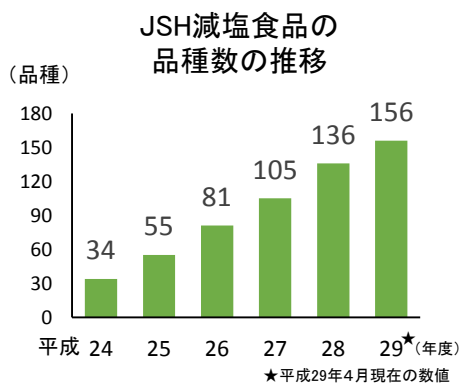
◆ 減塩が生み出す3つのメリット

日本高血圧学会 (The Japanese Society of Hypertension ; JSH) 減塩委員会では、減塩食品リスト*を作成し、その対象となる商品の販売状況に関する分析を行っています。

この分析結果からは、利用可能な食品が拡大するという消費者のメリット及び売上高の増加という事業者のメリットと共に、減塩により使わずに済む食塩の量が増えるという環境のメリットが生み出されることが分かります。

* JSH減塩食品リストに掲載されている食品は、対照品に比べて20%以上の減塩をしている食品。

減塩の実践例からみる3つのメリット -消費者、事業者、環境にとってのメリット-



減塩食品が156品種に増え、消費者が利用可能な減塩食品が拡大

※JSH減塩食品リストに掲載されている食品156品種のうち、食品表示基準に基づき「減塩」と表示できる基準(対照品比25%以上)に合致しているのは145品種

減塩食品の売上高が増加

消費者の
メリット

事業者の
メリット

環境の
メリット

減塩により使わずに済んだ食塩の量(相対的減塩量)が増え、環境への負荷が軽減

資料: 日本高血圧学会減塩委員会「2016年度JSH減塩食品リスト掲載品の販売状況」