

# なぜ、塩分の摂りすぎはいけないのか

1日の塩分摂取の目標量

出典：日本人の食事摂取基準 2020 年版 (未満)

| 年齢 (歳) | 1~2  | 3~5  | 6~7  | 8~9  | 10~11 | 12~14 | 15~17 | 18~29 | 30~49 | 50~64 | 65~74 | 75 以上 |
|--------|------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 男      | 3.0g | 3.5g | 4.5g | 5.0g | 6.0g  | 7.0g  | 7.5g  | 7.5g  | 7.5g  | 7.5g  | 8.0g  | 7.5g  |
| 女      | 3.0g | 3.5g | 4.5g | 5.0g | 6.0g  | 6.5g  | 6.5g  | 6.5g  | 6.5g  | 7.0g  | 7.0g  | 7.0g  |

例えば、カップ麺を食べたとするとおよそ2食分の塩分を摂ったことになります。

カップ麺(104g)

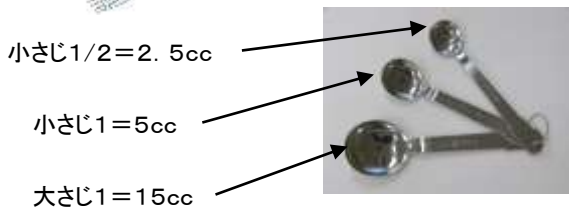
カロリー: 343Kcal  
脂肪: 12.3g  
塩分: 5.1g

「汁」は必ず  
残しましょう!

汁を半分残すことで3割  
の減塩になります。



にかけるドレッシングは？塩分はどのくらい含まれている？



大さじ1 (= 15cc)の塩分量は？

ノンオイル

深煎りごま  
塩分0.48g

イタリアン  
塩分0.73g

和風ごま  
塩分0.77g

ノンオイル

中華  
塩分0.87g

青じそ  
塩分1.14g

マヨネーズ  
塩分0.22g

会社別・製品別市販加工食品成分表より

## 塩分を摂りすぎるとどうなるか・・・

体に現れる症状・・・のどがかわく、血圧が上がる、むくみ  
塩分を摂りすぎた結果・・・高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患

# 食べ物に含まれる塩分量



## インスタントみそ汁

1食(18.1g)あたり エネルギー 30kcal 脂質 0.8g **食塩2.0g**

永谷園HPより

手作りのみそ汁は、だし汁150mlにみそ10gで作ると  
塩分は約**1.1g**

具沢山にすることがおいしく減塩できるコツです！



## インスタントスープ

1食(15.5g)あたり  
エネルギー 61kcal  
脂質 1.3g  
**食塩 1.1g**

味の素HPより



## スパゲティーソース

1食(ソース23g+  
トッピング1袋)あたり  
エネルギー 79kcal  
脂質 6.3g  
**食塩 2.2g**  
麺の分は含まれません。

キューピーHPより



## お茶漬け

1袋(6g)あたり  
エネルギー 15kcal  
脂質 0.04g  
**食塩 2.2g**

永谷園HPより



たくあん(30g)  
**食塩 1.3g**



梅干(大1個・10g)  
**食塩 2.2g**

食卓に出ているとつい  
食べてしまうので、片付  
けておきましょう。



とんこつラーメン 食塩**9.1g**

汁を半分残すことで**3割の減塩**になります！！  
麺類の汁は残す習慣をつけましょう。

塩分量 みそ>とんこつ>しょうゆ>塩ラーメン

## ワンポイントアドバイス

塩分を排出させるはたらきがあるカリウムは、積極的に摂りたい栄養素です。野菜にはカリウムが多く含まれていますが、水に溶けるため、煮たい茹でたいすると減ってしまいます。サラダなどの生野菜も積極的に摂りましょう。