

●塩分の制限 塩分を6 g 目標に減らす。

塩分の過剰摂取と血圧の上昇が関連しています。



高血圧のある方は『1日6g未満』、ない方も『1日男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満』が目標です。

食塩の日本人平均摂取は9.6gです。男性10.5g女性8.9gで多いです。(令和6年国民健康栄養調査)

特に、茨城県は全国でも塩分摂取の多い県で、男性は3位(11.5g)女性は15位(9.3g)(令和6年)です。

①食塩を摂り過ぎていないか『塩分チェック表』にてチェックします。

②塩分を摂り過ぎている人は、できることから減塩を始めましょう。

例) 味噌汁を1日1杯にする。漬物の回数を減らす。麺の汁を飲まないようにするなど

③減塩は慣れです。患者さんだけでなく、家族全員で減塩に取り組みましょう。

④塩分量は、食品の包装などに食塩含有量が表示を参考にする。

製品1食当たり (めん150g、ソース10g)	
エネルギー	267 kcal
たんぱく質	7.5 g
脂 質	3.4 g
炭水化物	51.9 g
ナトリウム	1.5 g
(食塩相当量 3.8 g)	

『減塩のポイント 7割は調味料で摂取しています。』

①だしを効かせる

だしの風味を味わい
ましょう



②麺類のスープを 残す

スープには
2〜3gの
塩分が
あります



③漬物は少量

浅漬けがおすすめ

20gで1g
の塩分

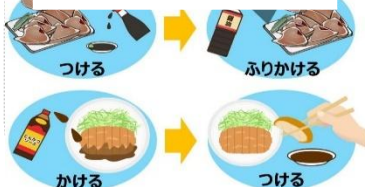


④減塩の調味料を 使う



⑤調味料は かけずにつける

つける



⑥スパイスで味に メリハリを

辛味や酸味で、薄味を
感じなくなります



⑦カリウムを多く含む 食品食べる

カリウムは塩分を排出し
ます。野菜果物に多く含
まれます。

⑧みそ汁は 具たくさん

同じ塩分濃度でも
減塩になります



⑨加工食品を抑える

知らない間に塩分を
摂ってしまいます



⑩薄味に慣れる

特に小さい頃から
薄味に慣れておきましょう



⑪食膳に調味料を 置かない

塩分の追加を
しないように
しましょう



⑫料理は 温かいうちに

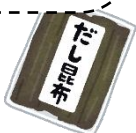
冷めると
薄味に感じます



●減塩調理のポイント

①マイ調味料で減塩

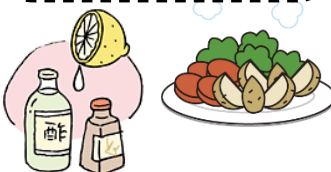
- ・だし割醤油
だしで醤油をわる
- ・水だし昆布だし
昆布を水に浸して冷
蔵庫の常備



②酢の利用

酢は塩分なしです。

お浸し⇒酢の物



③香ばしさ・蒸す・干すなど料理方法の工夫でうまみを引き出す焼いたり、適度の香ばしさは匂い風味で、蒸す・干すと旨味が凝縮減塩でも食欲をそそります。

④煮物料理を重ねない
煮物は焼き物や和え物と比較し、塩分が多くなります。献立組み合わせの工夫をしましょう



やっ
て
ま
し
よ
う！

塩分チェック表

① 自分の塩分摂取を知る ⇒ チェックしてみよう！

② まず、調味料や汁残すことから始める

③ 次に、食品に含まれる塩分を意識する



多めだった人は、点数が高かった項目について、減らす努力をしましょう。

かなり多めだった人は、強く意識し、減塩に取り組みましょう。



	3点	2点	1点	0点
味噌汁・スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2～3回/週	あまり食べない
漬物・梅干など	1日2回以上	1日1回以上	2～3回/週	あまり食べない
ちくわ・かまぼこなど練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
鰯の開き・みりん干し・塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
うどん・ラーメンなど麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい・おかき ポテチなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
醤油やソースなどかける頻度は？	よくかける	1日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
麺類の汁を飲みますか？	すべて飲む	半分飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当を利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ

点数

評価

予想塩分量

合計

点

- 8点以下・・・少なめ→8g以下
- 9～13点・・・普通 →8～10g
- 14～19点・・・**多め** →10～12g
- 20点以上・・・**かなり多め**→12g以上

減塩の目標は6gです。

土橋卓也，他。高血圧患者における簡易食事調査

