



とり過ぎているかも！？

# うす味を心がけましょう

食塩のとり過ぎは、さまざまな病気のリスクを高めます。健康に長生きするためには、減塩が欠かせません。

1日の食塩摂取量の目標値

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

(高血圧の人 6.0g未満)

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2020」より)

でも、実際は

1日の食塩摂取量の平均

男性 10.9g未満

女性 9.3g未満

(令和元年国民健康・栄養調査より)

なんと、

**約3~4g**

(約小さじ1/2)も多く  
とっているのです！

## 食塩をとり過ぎると体に良くないワケ・・・

食塩をとり過ぎると、血液中にナトリウムが過剰に取り込まれる

血液中の塩分濃度を下げするために、体の中の水分が血液に送り込まれる

血液量が増加し、血管にかかる圧力が増す

**血圧上昇**

増えた血液中の水分を尿として体外に  
排出するため、腎臓に負担がかかる

**腎機能の低下**

血圧の高い状態が続くと、血管に大きな負  
担がかかって弾力がなくなる

**動脈硬化の進行**

脳卒中

心臓病

腎臓病

さまざまな病気のリスクを高めることになる



おいしく  
減塩するコツ

ただ食塩を減らしただけの「減塩」では、食事に物足りなさを感じてしまいます。食べ方、調理方を工夫して美味しく減塩し、うす味に慣れましょう！

## — 食塩を減らすための 8つのポイント —

### 1. 味にメリハリを

1品にしっかり味をつけ、他はうす味に。



### 2. 酸味を利用

酸味は塩味を引き立てる効果があります。



### 3. うまみを生かす

だしを利かせたり、旬の食材をとりいれて。



### 4. 汁物は具たくさんに

具たくさんにすると汁の量が減るので減塩に。汁物は1日1杯までにしましょう。



### 5. めん類の汁は残す

汁は半分以上残すようにしましょう。



### 6. インスタント食品・加工食品は控えめに

肉の加工品(ウインナー、ベーコンなど)、魚の加工品(干物、練り物など)は塩分が多めです。



### 7. 調味料は「かける」より「つける」

調味料は小皿に入れ、少しだけつけるを習慣に。



### 8. 辛み・香り・風味やコクをプラス

香辛料、薬味などで味にアクセントを。



(参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット、全国健康保険協会「おいしく減塩、正しく減塩」)