

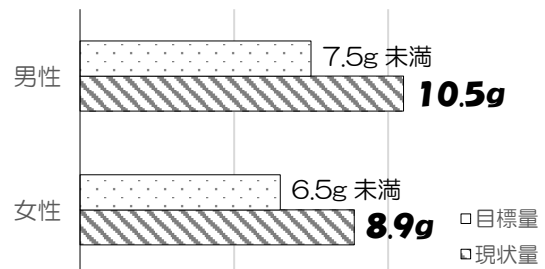
塩分について

塩分（ナトリウム）は、食塩などの調味料や加工食品に多く含まれています。体内の水分を調整し、筋肉や内臓の働きを正常に保つなど生命活動を維持するために欠かせない栄養素です。しかし、とりすぎると体に負担がかかり、生活習慣病の発症や重症化を引き起こしやすくなってしまいます。

ナトリウムは、男女ともにとりすぎの傾向があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、子どもの頃から減塩を心がける必要があります。



【1日のナトリウム（食塩相当量）摂取量】

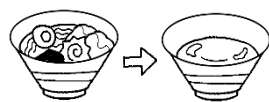


* 出典 目標値：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」
現状値：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」

塩分のとりすぎを予防するために…

汁物に注意

めん類の汁やスープには多くの塩分が含まれているため、最後まで飲み切らないようにしましょう。みそ汁などの汁物は具たくさんにすることで汁を減らすことができます。



栄養成分表示に注目

加工食品（練り物、ハム・ソーセージなど）やスーパー・コンビニのお惣菜には目に見えない塩分が多く含まれています。栄養成分表示を確認してみましょう。



食品の香りや風味を生かす

少し味が足りない時は、塩分が入っていない調味料（酢・こしょう・カレー粉など）、香味野菜（しょうが・にんにく・しそなど）、出汁などを利用してみましょう。



減塩食品・減塩調味料を活用

「塩分ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料も減塩しょうゆや減塩みそなどを活用してみましょう。



《ナトリウムを排出しやすくする栄養素》

カリウムは、とりすぎたナトリウムを排出しやすくする働きがあります。いろいろな食品に含まれていますが、野菜やいも、果物などの植物性食品に多く含まれているので、積極的にとりましょう。

