



190703 版

食事を考える生活コラム

第 4 回

実践しよう！ 家庭で取り組む 効果的な減塩対策

日本人の食塩摂取量はとても高く、
減塩対策は急務であることを前回までのコラムで紹介しました。

それではいざ、減塩に取り組んでみようとしたとき、

みなさんは「**どの食品**」を「**どのように**」変えようと思いますか。

どう対策をとるか、効果的な方法は何か、
それを考えるときも、研究の結果を参考に、
科学の視点で迫ってみましょう。

減塩と聞いて、「漬物を減らせばいいんじゃない？」と決めつけるのはちょっと待ってください。あなたは本当に漬物から食塩を摂っていますか？それを調べずに対策を取ろうとすると、せっかくの取組の効果が十分に現れないということにもなりかねません。行動に移す前に、日本人はどのような食品から食塩を摂っているのか、一度冷静に研究結果を見てみながら、ご自身の食事も振り返ってみましょう。

HERS M&S 児林聡美



実践しよう！家庭で取り組む効果的な減塩対策

食塩を何からとっている？

日本人がどの食品から食塩を摂取しているか、調べた研究があります(文献1)。その研究結果によると、主な摂取源は、しょうゆ(20%)、食塩(16%)、その他調味料(11%)、みそ(9%)となっていて、上位4つまで調味料が占めています。それから魚介類が続き、漬物はパンや肉類と同じ割合(4%)です。調味料が主な摂取源であることは、ほかの研究でも示されています(文献2)。普段、魚の干物や漬物はほとんど食べない、何から食塩を摂っているかよくわからないという人であれば、まずは食塩の入った調味料の摂取量を減らすのが効果的な方法になりそうです。一方で、比較的漬物をたくさん食べている自覚があれば、やはり漬物の摂取量も合わせて減らしたいところです。自分の食事を振り返ることで、どの食品に注目して減塩に取り組むべきか、その優先順位が見えてきます。

1回あたりの摂取量を減らす

どの食品に対して減塩に取り組むか、食品が決まったら、次はどのように取り組むかを考えます。ひとつの方法は「1回あたりの摂取量を減らす」ことです。あじの開き干しの場合、1回に食べる量を100gから50gにすれば、食塩摂取量は2gから1gに減らせます(文献3)。うどんのスープの場合、全部飲んでいたところを半分だけ飲むようにすれば、食塩摂取量は3gから2.2gに減らせます(文献4)。表1にいくつかの食品からの食塩摂取量を減らす方法の例を示しました。参考にしてください。

食べる頻度を減らす

もうひとつの方法は「食べる頻度を減らす」ことです。みそ汁を1日2回飲んでいたら、1日1回にすれば、みそ汁からの食塩摂取量は2杯分の2.4gから1.2gになります(文献4)。みそ汁や漬物の摂取頻度が少ない人ほど食塩摂取量が少ないことを示した研究もあります(文献5)。摂取頻度の多い食品がある場合、それを減らすことが、食塩摂取量を効果的に減らす方法になる場合もありそうです。

ご自身にとって効果的な減塩対策は何か、食習慣や食の好みも合わせて考え、実践してみましよう。



実践しよう！家庭で取り組む効果的な減塩対策

図 1. 調査結果による 1 日あたりの食塩摂取量

食品	もとの食塩摂取量	減塩の対策	対策後食塩摂取量	減塩量
あじの開き干し (100g)	2.0g	半分だけ食べる	1.0g	-1.0g
うどんのスープ (200g)	3.0g	半分だけ飲む (めんと具を食べたうえで)	2.2g	-0.8g
		飲まない (めんと具のみ食べる)	1.4g	-1.6g
みそ汁 (150g、0.8%食塩)	1.2g	具たくさんにして汁を半分にする	0.6g	-0.6g
みそ汁 (150g、1.0%食塩)	1.5g	薄味にする (1.0%→0.8%食塩)	1.2g	-0.3g
野沢菜漬け(40g)	0.6g	1回量を半分にする	0.3g	-0.3g
白菜キムチ(40g)	0.9g	1回量を半分にする	0.5g	-0.5g

参考文献：

1. Asakura K, et al. Public Health Nutr 2016; 19: 2011-23.
2. Takimoto H, et al. Hypertens Res 2018; 41: 209-12.
3. 文部科学省．日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）．2015.
4. 女子栄養大学出版部．調理のためのベーシックデータ第 5 版．2018.
5. Wakasugi M, et al. Intern Med 2015; 54: 903-10.