



190802 版

食事を考える生活コラム

第 5 回

減塩対策に 栄養成分表示を 使いこなそう

減塩対策の方法として、ご自身の食塩の摂取源となっている食品に注目すると、前回のコラムで紹介したように、その食品の摂取量や摂取頻度を減らすことで減塩することが可能です。一方で、家庭で味付けを工夫することのできる家庭食と、市販の総菜などの中食や、**家庭外食**といった、すでに味付けされている**家庭外食**という分類で摂取源を考えると、また違った状況が見えてきます。**家庭外食の機会が多い場合の減塩対策**としてはどのような方法があるでしょうか。

中食や外食に頼ることも多い現代の社会の中で減塩しようとする、どの食品を食べるのかを選び取る力が必要です。そのとき参考になるのが栄養成分表示です。その食品に食塩がどのくらい含まれているかが書かれています。けれども、その表示を正しく読み取るのは案外難しいものです。今回は栄養成分表示の見方を学ぶとともに、日本人が中食や外食などの家庭外の食事からの食塩にどの程度気をつけなければならないのか、研究結果から見てみます。

HERS M&S 児林聡美



減塩対策に栄養成分表示を使いこなそう

食塩摂取源は家庭食？それとも家庭外食？

日本人が摂取している食塩の摂取源に関して、家庭で調理された家庭内食と、総菜や加工食品などの既製品や外食といった家庭以外で調理された家庭外食に分けたときに、それぞれどの程度の割合になるのか、調べた研究があります(文献1)。その研究によると、家庭外食の割合は、男性で48%、女性で43%でした。日本人の食塩摂取量のおよそ半分は、自分で味付けを工夫して減らせる家庭内食である一方で、残りの半分は、自分では味付けを変えられない、家庭外食から摂取しているということが分かりました。しかも、家庭外食からの食塩摂取の割合は、若い人ほど高くなっていることも分かりました(図1)。ということは、調理法の工夫といった家庭での減塩対策を伝えることは、高齢者には効果の高い方法である一方で、若年者には同等の効果が現れない可能性が考えられます。

栄養成分表示を使いこなそう

家庭外食からの食塩摂取量が多い人が減塩対策をするには、食塩摂取量がなるべく増えないような食品を選び取る力が必要になってきます。その際に参考にできるのは加工食品に表示されている栄養成分表示です。加工食品の場合、表示できないほど小さい食品などを除いて、原則表示しなければならないことになっていて、現在事業者での対応が進んでいるところです。表示のある場合、食塩量は必ず表示しなければならない栄養素のひとつです(文献2)。けれども、食塩量ではなく、代わりにナトリウム量が記載されていることがあります。食塩は、別名は塩化ナトリウムとあって、塩素イオンとナトリウムイオンが結合したものですから、ナトリウムは食塩を構成している材料の一部です。もしナトリウムで表示されている場合には、食塩量に自分で換算する必要があります。その換算式は図2のとおりで、ナトリウムをおよそ2.5倍すると食塩相当量になります。ここで、単位がmgからgに変わることに注意してください。今後は、ナトリウム表示はなくなり、すべて食塩相当量で記載しなければならないことになっていますが、事業者での対応が進むまで、ナトリウム表示はまだしばらく残ることになるでしょう。

さらに、栄養成分表示は、1回に食べる量や1包装あたり以外に、食品100gあたりで書かれている場合もあります。実際の食塩摂取量を知るには、表示されている食塩量と摂取した食品量を用いて計算することになります。

このように、栄養成分表示から食塩摂取量を知るためには、少しの計算が必要です。



減塩対策に栄養成分表示を使いこなそう

面倒はありますが、なるべく食塩量の少ない加工食品を選ぶための助けになります。表示を使いこなし、摂取源の半分を占める家庭外食でも減塩対策をとってみましょう。

参考文献：

1. Asakura K, et al. Public Health Nutr 2016; 19: 2011-23.
2. 消費者庁．食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン第2版．2018.

図1. 日本人の家庭外食からの食塩摂取割合：ここでいう家庭外食には、お店で食べた料理以外に、家庭で食べた出来合いの総菜や、家庭食での調理に含まれるハムやかまぼこなどの加工食品も含まれます。自分で味付けを調節できない家庭外食の食塩摂取量はおよそ半分で、若い人ほど高くなっています。

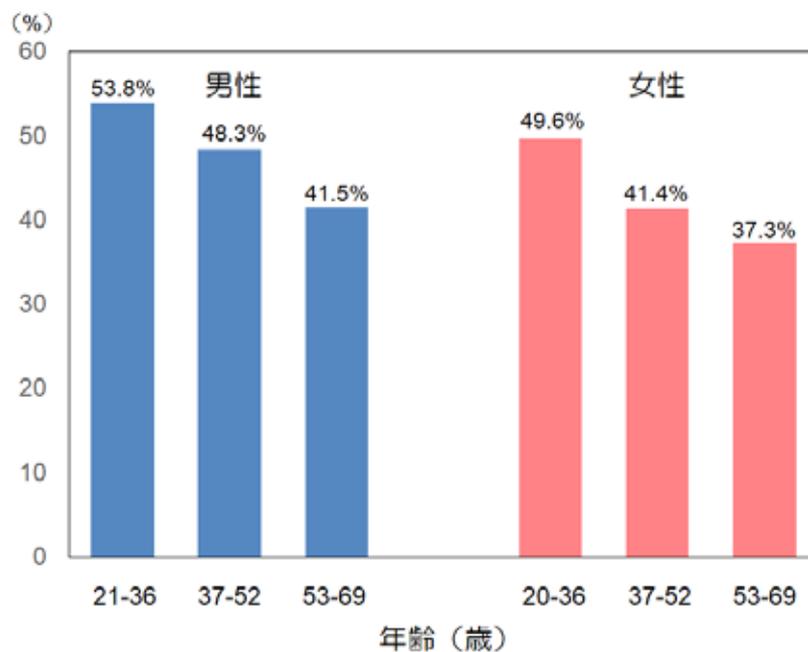


図2. ナトリウム量から食塩量への換算式

$$\text{ナトリウム(mg)} \times 2.5 \div 1000 \div \text{食塩(g)}$$