



令和6年1月10日

1月号

校長 山内 清一

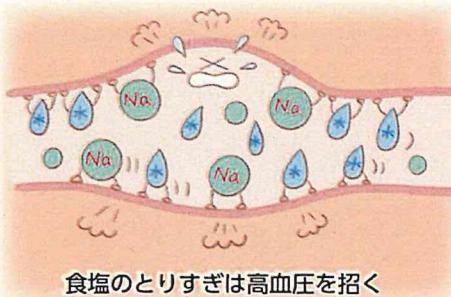
栄養士 野口つゆ子

普段食事をするとき味の濃さについて考えたことはありますか。なるべく薄味の方が体によいとされているのは知っています。味の濃さは食塩の摂取量にも関係します。では、なぜ食塩をとり過ぎてはいけないのでしょう。今回はその説明をします。

## なぜ食塩のとり過ぎは体によくない?

給食だよりや家庭科、メディアでも「食塩のとり過ぎに気をつけましょう」と聞くことは多いと思います。そもそもなぜ食塩のとりすぎは体によくないのでしょう?

食塩は、ナトリウムと塩素が結合した「塩化ナトリウム(NaCl)」です。水に溶けて、それぞれナトリウムイオン・塩化物イオンとして体内に取り込まれます。ナトリウムは体の水分量を調節するはたらきがある大事な無機質(ミネラル)で、人間が生きていくうえでも欠かせません。しかし、とり過ぎると体内のナトリウム濃度が高くなり、この濃度を正常に戻すために体は水分をため込もうとします。血液の量も増えて血管にかかる圧力が高まり「高血圧」になります。この高血圧の状態が続くと脳卒中や心臓の病気を招きやすく、慢性腎臓病の発症やその重症化にも関係すると考えられています。さらに食塩の過剰摂取は胃がんのリスクも高めます。

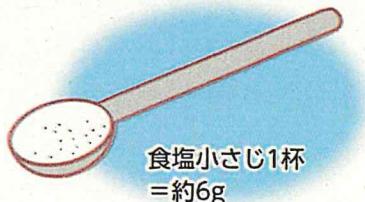


食塩のとりすぎは高血圧を招く

## 日本人は食塩をとり過ぎている!

ふだんは気づかないかもしれません、日本人は食塩をとり過ぎています。これは、しょうゆやみそなど、日本人がよく使う調味料に食塩が含まれているものが多いいためです。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(2019年)によると日本人の1日の食塩摂取量の平均値は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gでした。WHO(世界保健機構)では成人に対し、食塩相当量で1日5.0g未満にすることを勧めています。ただし、現在、日本人でこの食塩の量で生活している人が極めて少ないとわかっています。そこで『日本人の食事摂取基準2020年版』では「高血圧の予防のために6g/日未満の摂取が望ましい」としつつも、目標達成の実現性を考え、成人男性7.5g/日未満、女性で6.5g/日未満を「目標量」として設定しています(なお、男性12~14歳は7.0g/日未満、15歳からは成人と同じ量で7.5g/日未満。女性は12歳から成人と同じ量で6.5g/日未満です)。ちなみに体の機能を維持するために1日に最低限とらなければならない食塩の量は、大人でわずか1.5g程度だそうです。



# 身近な食品の食塩量

こうした数字から計算すると、1日3食のうち1食あたりの食塩摂取量は2g程度が理想ということがわかります。これを頭に入れて身近な食品に含まれる食塩の量を見てみましょう。

濃口しょうゆ小さじ1杯	0.9g	ミートソーススパゲティ1人前	4.5g
中濃ソース小さじ1杯	0.4g	きつねうどん1人前	5.5g
フライドポテト100g (Mサイズ)	1.0g	カップラーメン1杯	6.4g
チャーハン1人前	2.5g	しょうゆラーメン1人前	7.3g
コンビニの鮭おにぎり1個	1.4g	食パン (6枚切り・1枚)	0.7g
豆腐とわかめのみそ汁1杯	1.5g	メロンパン1個	0.6g
牛丼	2.8g	ご飯	0g

## 食塩摂取量を減らすために

普段口にしているものに、かなりの量の食塩が含まれていることがわかりますね。では、どうしたらいいでしょうか？ 中学生のみなさんもできそうなことを考えてみます。

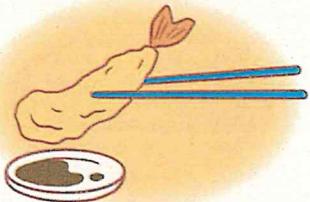
### ●めん類のスープ・汁は残す

めん類では、めんにも食塩が使われていますが、さらにスープや汁まで飲むと、かなりの食塩摂取量をとってしまいます。全部飲み干さないようにしましょう。



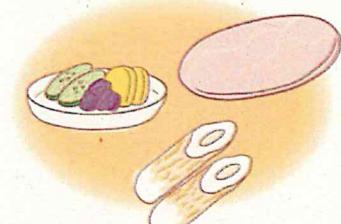
### ●調味料は「つけて」食べる

調味料はかけるより、小皿に入れて、舌に触れる表面につけて食べると食塩をとる量を減らせます。料理によっては調味料をつけなくてもおいしく食べられます。最初からではなく、味をみてから調味料をつけましょう。その他、レモン汁や酢などの酸味、ねぎやしょうが、唐辛子、こしょうといった薬味やスパイスを料理に加えると、塩味の足りなさをカバーできます。



### ●漬物や加工品は控えめに

漬物や、ソーセージやベーコン、かまぼこやちくわといった加工食品は、もともと保存食として作られ、作るときに食塩が使われます。あまりしょっぱく感じないものもありますが、食べ過ぎないように気をつけましょう。パンやめんも粉をねるときに食塩を使います。逆にお水だけで炊くご飯は食塩がゼロの食べ物です。



学校給食は栄養士が栄養価を計算して作りますので、給食の味つけを基準にするといいかもしれません。給食の味が薄いと感じる人は、普段、濃い味に慣れてしまっていると考えられます。市販の食品では栄養成分表示をみて確認するのも減塩への第一歩です。高血圧は長期間にわたる食塩のとりすぎで起こります。そのときになって後悔しないよう、今から薄味に慣れ、素材そのものの味を楽しむ、健康的な味覚を育てていきましょう。

