

“塩分”を考えて選ぼう！



株式会社リンクアンドコミュニケーション
事業開発マネジャー、管理栄養士

佐々木 由樹

【ささき ゆき】2003年女子栄養大学栄養学部卒業。2005年、株式会社創健ピーマップ設立（代表取締役）。2014年東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻卒業後に現職。

外食の味付けの傾向

皆さんは外食、好きですか？ 私は大好きです。でも時々、外食で困ってしまうことがあります。それは、味付けがすごく濃いお店があること。何度か行き慣れたお店だと「味を薄めにしてください」とお願いすると、味付けを調整してくれます。ところが、初めてのお店ではそうはいきません。

味が濃いと身体にとって何が良くないかというと、塩分を摂り過ぎてしまうこと。なぜ、塩分の摂り過ぎが良くないかというと、血圧を上げたり腎臓に負担をかけたりしてしまうからです。

日本人は塩分を摂り過ぎている!?

皆さんご存知のように、日本人のほとんどが塩分を摂り過ぎています。お恥ずかしながら、私もその1人です。では、どのくらい摂り過ぎているのでしょうか？^{※1} 世界保健機構では1日の食塩摂取量5g未満を推奨しています。ところが、日本人の平均食塩摂取量は、男性12g^{※2}、女性10gと約2倍も摂っているのです。また、日本人の95%以上の人は5gを超えています。つまり、私たちのほとんどは減塩が必要なのです。

自分で量を調整できる塩分と、できない塩分がある！

国立健康・栄養研究所の『国民健康・栄養調査での摂取実態の解析』によると、日本人の

塩分摂取は、調味料などで「量を調整できる塩分」と、加工品のようにすでに食品に含まれていて「調整できない塩分」とを6・4くらいで摂っているとなっています。

冒頭に書いたように、お店で味付けを変えてもらったり、自分や身近な人が調理をする場合は、調味料を足し引きして、塩分を調整できます。また、醤油や食卓塩をかけ過ぎないことや、麺類のスープを全て飲むのはたまの楽しみにすることで、調味料を調整することができます。さらに、ソースをかける場合は、サラサラとしたウスターよりも、ドロツとしたとんかつソースの方が塩分量を減らせます。

外食が多い人は、「量を調整できる塩分」は多くはないかもしれませんが、それでも、薄味のお店を探したり、行きつけのお店では味を薄くしてもらおう、食べ方を工夫するなどして、調味料の塩分を減らしていきましょう。

量を調整できない塩分はどっする?!

左のページに調整できない塩分を含む食品をあげました。塩辛や漬物、干物は分かりやすいと思いますが、実は、魚の練り製品（さつまあげ、かまぼこなど）やハム、ウインナー、パンも製造過程で塩を入れて作ります。これらの食品は、自分で味付けを調整できませんので、食べる頻度や、1回に食べる量そのものを減らすしかありません。最近では、加工食品メーカーでも、減塩の加工品を作っているところもありますので、そのような商品を選ぶのも手です。

※1 世界保健機構（WHO）は5g未満を推奨しています。日本人もこの値を目指したいのですが、現状の摂取量が多いため5gは現実的ではありません。そのため、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、男性8g、女性7gを目標としています。

※2 食塩摂取量を正確に測定できる24時間蓄尿法での結果です（Hypertens Res. 2017 Jun;40:598-605）。

外食で塩分を摂り過ぎないための工夫

◆ 卓上の醤油は「ちょこっとずつ」付けて、食材の味を楽しむ
ちょこっと付け べったり付け



◆ 麺類のスープを全部飲むのは「時々」に

ラーメンスープ
半分飲み



ラーメンスープ
全部飲み



かけそばスープ
半分飲み



かけそばスープ
全部飲み



◆ サラサラより「ドロツとした」ソースを使う 20g使用の場合

ケチャップ

塩分 **0.7g**

とんかつ
ソース

塩分 **1.1g**

中濃
ソース

塩分 **1.2g**

ウスター
ソース

塩分 **1.7g**

調整できない塩分 (加工品)

食品名	分量	塩分
梅干し	1個	2g
塩辛	20g	1.4g
漬物 (たくあん)	2切れ	1.3g
キムチ	40g	0.9g
干物 (アジ)	1枚	1.6g
めんたいこ	1/2腹	0.6g

食品名	分量	塩分
さつまあげ	1枚	1g
かまぼこ	2切れ	0.8g
食パン	8枚切2枚	1.2g
ハム	1枚	0.6g
ウインナー	1本	0.6g
プロセスチーズ	1切れ	0.6g

食パンにも意外と塩分が多く含まれているのね!

