

# 食育だより

## Vol.46



食塩の摂取量を知っていますか？

令和元年国民健康・栄養調査では食塩摂取量の平均が 10.1g であり、令和 4 年度県民健康・栄養調査では平均が 13.0g となっており摂取基準の目標量を大きく超えています。特に香川県民はうどんを週 1 回以上食べる者の割合は、男性で 78.0%、女性で 67.1%と多くなっており、食塩摂取量の上昇の要因のひとつとなっています。

年齢	性別	食塩摂取量
令和元年 国民健康・ 栄養調査	男性	10.9g
	女性	9.3g
	平均	10.1g
令和4年度 県民健康・ 栄養調査	男性	14.8g
	女性	11.4g
	平均	13.0g

日本人の食事摂取基準  
(2020年)  
食塩摂取の目標量  
男性：7.5g  
女性：6.5g

香川県民は全国平均より  
約 3g も塩分摂取量が多い

### 食塩摂取と生活習慣病

食塩の過剰摂取は血圧上昇だけでなく、動脈硬化や脳血管障害、腎機能障害などさまざまな疾患を引き起こすリスクがあることが分かっています。また、腎臓の細胞にも障害を起こします。過剰に食塩を摂取することで腎臓に負荷がかかり、腎臓の機能に影響を及ぼすと考えられています。その結果、CKD（慢性腎臓病）になる人が増加しています。日本人の 8 人に 1 人は CKD（慢性腎臓病）と言われています。

### 減塩のススメ

塩分の多い食べ物に注意しましょう。特にカップめんや漬物、干物の魚介類、パンなどは日本人が多く塩分を摂っている食品です。摂りすぎないように注意しましょう。また、調理や食べ方を工夫することで減塩することができます。

#### 塩分の多い食べ物

- ・漬物
- ・カップめんやインスタントラーメン
- ・ベーコンやソーセージなどの加工肉食品
- ・寿司
- ・干物や塩漬けされている魚介類
- ・パン
- ・うどんなどの麺類
- ・カレーライス



#### 減塩の工夫（調理）

- ・だしを利用する
- ・味付けを重点的にする
- ・酸味を上手に使う
- ・油の風味を利用する
- ・香辛料・香味野菜を利用する
- ・焼き物の香ばしさを生かす
- ・新鮮な食材を使用する

#### 減塩の工夫（食べ方）

- ・麺類の汁は残す
- ・汁物は 1 日 1 回にする
- ・かけて食べるより、つけて食べる
- ・加工食品は控える
- ・主食はパンや麺類よりご飯にする
- ・漬物は 1 回分を皿にのせて食べる



6g

焼き魚定食(あじ)  
1食分 5.3g



カップラーメン  
1個 5.5g



きつねうどん  
1杯 5.2g



かけそば  
1杯 5.0g



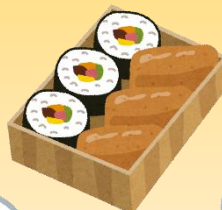
ちらし寿司  
1人前 (450g)  
5.9g

5g



カレーライス  
1人前 4.4g

助六寿司  
1人前 4.4g



ミートソース  
スパゲティ  
1人前 4.3g



ナポリタン  
1人前 4.1g

4g

ハンバーグ  
1人前 3.8g



親子丼  
1人前 3.9g



ピザ  
1枚(直径20cm)  
3.4g

煮魚  
1切れ(80g)  
3.0g

からあげ  
4個 3.3g



中華丼  
1人前 3.0g



3g



そうめん  
1人前 2.9g



麻婆豆腐  
1人前 2.7g



チャーハン  
1人前 2.5g

チーズバーガー  
1個 2.1g



握り寿司  
1人前 2.6g



梅干し  
1個 10g  
2.0g



2g

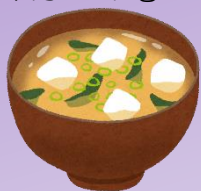


ぎょうざ  
1人前 2.2g



サンドイッチ  
1袋(100g)  
1.9g

焼き鳥(たれ)  
3本分 1.4g



豆腐のみそ汁  
1杯 1.2g



鮭の塩焼き  
80g 1.4g



炊き込みご飯  
1杯(160g)  
1.5g



食パン6枚切り  
1枚半 1.2g



コンビニおにぎり  
(鮭) 1個 1.0g



1g