

# ナトリウム(食塩)の目標量が 改定されました

日本人の食事摂取基準が見直され、今年度よりナトリウム(食塩)の目標量(1 日あたり)は成人男性では 7.5g 未満、成人女性では 6.5g 未満となりました。

ナトリウムの推定平均必要量(成人)は多く見積もっても約 600 mg/日、食塩相当量として、1.5g/日だそうです。つまり、「食塩は 1.5g/日食べればほぼじゅうぶん」ということになります。

目標量の定義には「現在の日本人が当面目標とすべき摂取量」とあります。実現可能性が考慮された「当面」であって、究極の値ではありません。

食塩の摂取量は加齢による高血圧の上昇量に強く関連していることが知られています。極端な減塩への挑戦ではなく、高血圧の他の危険因子や食塩摂取にまつわるさまざまな要因も含め、どうしたら一生に摂取する合計食塩量を少しでも抑えられるか考えてみませんか。

普段食べているものには、どのくらいの塩分が含まれているかご存じですか？

 味噌汁(1 杯) 約 1.5g	 インスタントスープ (1 袋) 約 1.2g	 胡瓜ぬかみそ漬 (5 切) 約 1.6g	 梅干し(1 つ) 約 2.2g
 ちくわ(中 1 本) 約 0.7g	 鱈の開き(1 尾) 約 1.4g	 塩鮭・中辛(1 切) 約 1.1g	 堅焼煎餅・大(2 枚) 約 1.0g
 うどん(1 杯・汁含む) 約 5-6g	 ラーメン(1 杯・汁含む) 約 6-7g	 塩(小匙 1 杯) 6.0g	 濃口醤油 (小匙 1 杯) 0.9g

食塩を多く含む食品の摂取を見直し、減塩を心掛けましょう。