



皆さんは、日本人が1日にどれくらいの食塩を摂取しているか、ご存じですか？
現在ほとんどの日本人が、過剰に食塩を摂取してると言われています。

厚生労働省の令和元年「国民健康・栄養調査」では、日本人の1日の平均食塩摂取量は、男性10.9g・女性9.3gです。
2020年に改訂された厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」によると、1日の食塩摂取量の目標は、男女ともに0.5g引き下げられ、男性7.5g未満・女性6.5g未満となりました。（この改定により、学校

給食、レストラン、スーパー、コンビニの食品・総菜などでも食塩を減らした味付けが進んでいます）

世界に目を向けると、WHO（世界保健機関）では1日5g未満を推奨です。

食塩の過剰摂取は、高血圧や心臓病・腎臓病など色々な病気につながると言われています。
病気の状態によっては、医師等から厳しい減塩を求められることもあります。

健康な方が、今すぐに、WHO（世界保健機関）推奨の1日5gまで食塩摂取を減らす必要はないかもしれませんが、しかし、長く健康を保つためには、今日から日頃の食生活を見直し、少しずつでも食塩の摂取を減らしていくことが大切ではないでしょうか？
ただ、食塩の摂取を減らす「減塩」の食事では、物足りなさを感じてしまいがちです。
ここからは、調理方法や食べ方を工夫して、おいしく「減塩」するコツを紹介します。

○味にメリハリをつける○

一品にだけしっかりと濃い味をつけることで、他が減塩の薄味でも、全体として満足感がえられます。

○酸味を利用する○

酢・レモンなどは、塩味を引き立てる効果があり、減塩の薄味をカバーできます。

○うまみを生かす○

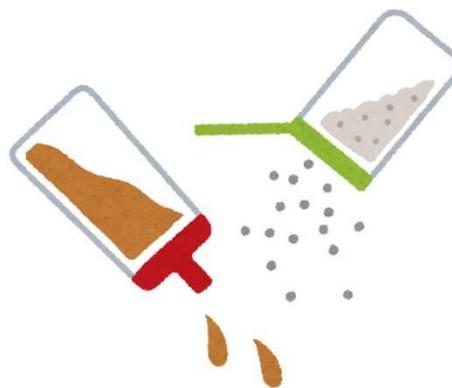
昆布・鰹節・キノコ類などをうまく使い、出汁などのうま味により、減塩の薄味をカバーできます。

○旬の食材を使う○

旬の食材は味や香りがよいので、調味料が少なくても済みます。

○汁を減らす○

汁物は具沢山にして、塩分の多い汁を減らしましょう。うどん・ラーメンなどのスープを残すことも減塩には効果的です。



○インスタント食品・加工食品・お菓子を減らす○

インスタント食品、漬物、つくだ煮、肉の加工品（ウインナー・ベーコンなど）、魚の加工品（干物・かまぼこなど）、お菓子（ポテトチップスなど）この様な塩分が多そうな食品は、食べる回数を減らしましょう。

○調味料は「かける」より「つける」○

醤油など塩分が多い調味料は、料理中に「かけて」味をつけるのではなく、小皿に入れて、食べるときに「つける」方法のほうが減塩できます。

○辛味・風味・香りをプラス○

香辛料・薬味・油類は味のアクセントになり、減塩の薄味による物足りなさを補ってくれます。カレー粉、ワサビ、胡椒、ごま油、ナッツなど色々と工夫してみましょう。

○塩味を加えるタイミングに注意○

塩味は、調理の仕上げの直前に加えましょう。塩味は舌に最初に触れたときに感じるので、食材にしっかり塩味をしみこませなくても、十分おいしくなります。

○外食での注意○

外食では麺類・丼物などの単品料理より、自分で調整できる定食がおすすめです。和食では煮物・汁物に塩分が多いです。洋食は塩分が少な目の料理が多いです（その分脂肪分が多いです）。バランスよく外食しましょう。

○食品の塩分表記をチェックする○

塩分への意識を高め、減塩食品・減塩調味料を利用しましょう。

○減塩に慣れる○

味覚は変化していくため、少しずつ減塩の薄味に慣れ、習慣にしていくことも大きなポイントです。

最後に、おいしく食べるためには、よく噛むことが大切です。よく噛むと、味をより感じることができるため、ダイエットはもちろん「減塩」にも効果があるといわれています。

これを機に、健康「減塩」食生活を目指しましょう。