



塩分について

令和4年8月

透析室看護師



塩分とは



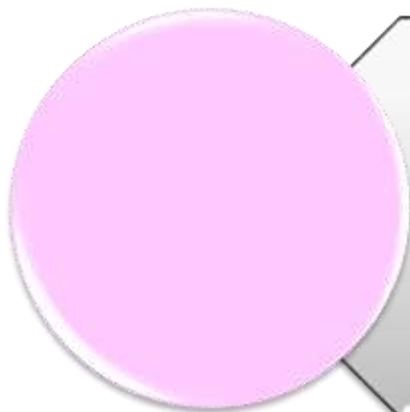
- 「塩分」とは食塩の主成分です
- 「塩化ナトリウム」のことです
- ナトリウムは体にとって大切な成分ですが、
摂りすぎると体に様々な影響を与えます



1日の塩分目標摂取量



男性：7.5g未満



女性：6.5g未満



日本人の摂取量はどのくらいでしょう？

目標値を大きくオーバーしています

男性：10.9g

女性：9.3g



- **塩分1gは水分125ml**をひきつけて

体の水分量も増やすため、腎臓に負担を
かけます。

- 糖尿病の3大合併症の1つに腎不全があります。糖尿病の方は減塩に気をつけて腎臓を守ることも大切です。



塩分をたくさん摂りすぎると…

「高血圧症」や「脳卒中」

「心臓病」や「認知症」

を引き起こします





塩分を摂りすぎた時の自覚症状

- 喉が渇く
- 膨張感を感じる
- 頭痛がする
- 食べ物が味気なく感じる





主な塩分含有量



- ラーメン 6g
- カツ丼 4.3g
- カレーライス 3.3g
- ざるそば 2.7g
- おにぎり(梅1個) 1.2g
- サバの味噌煮(2切れ) 2.5g
- 肉じゃが 2.4g
- アジの干し物 1.4g
- 焼き魚(塩鮭) 1.1g
- 納豆(1パック40g/しょうゆあり) 1g
- 味噌汁 2.2g



では、塩分をとりすぎない工夫は
どのようにしていけば良いで
しょうか？





だしをたっぷり使う！！

- だしを効かせれば、薄味でも満足な味わいになります

※顆粒だしは、昆布や鰹節からとった「だし」

と比べ塩分が高いので、注意しましょう！



酸味や香りを効かせる！！

- 塩味以外の味覚を加えることで、
塩分を抑えることができます





新鮮な食材を使う！！

- 食材そのものがおいしければ、
調味量は抑えられます



塩抜きを徹底しましょう！！

- 塩もみなどで使った塩分や、
塩蔵品は完全に塩抜きすると、
塩分が抑えられます



焼く・揚げるなどの工夫！！

- 焦げ目をつけて香ばしさを出すなど、
少しの工夫で調味料を減らすことができ
ます



麺類は汁を残しましょう！！

- ラーメンなどの麺類は、塩分が多いです

例：ラーメン 6g

- 味噌やしょうゆ味より、とんこつや

塩味の方が塩分が多くなります





外食・インスタント食品は
1日1食にしましょう！！

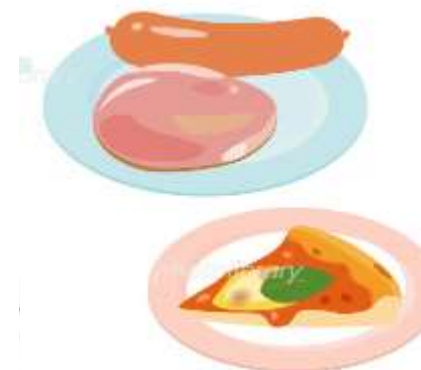


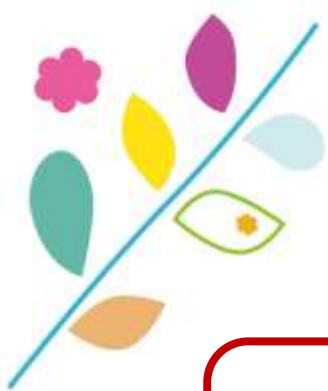
おつまみも注意しましょう！！

- ハム1枚、チーズ1切れ、笹かまぼこ1枚、

それぞれ濃い口醤油小さじ1杯分と

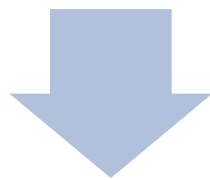
塩分が多く含まれています





塩分が少ないとどうなる？

血液循環が悪くなる



頻脈・低血圧・頭痛・倦怠感・
疲労感

範囲内での
塩分摂取は
必要！！



塩分を知って、日常生活を
豊かにしていきましょう

