

# 塩分について

2026年 健康セミナー

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（成人）



男性：7.5g未満



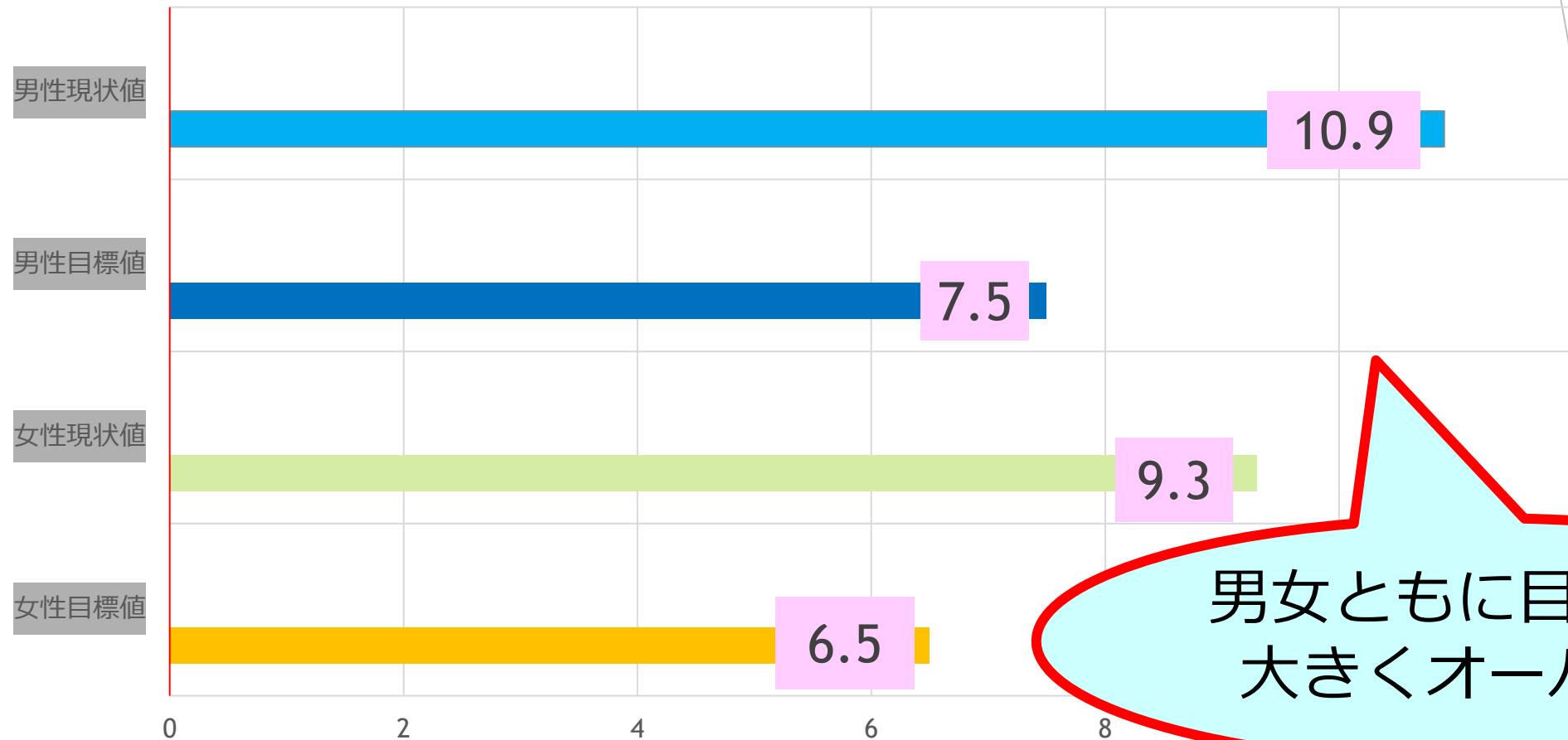
女性：6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2025年度）

高血圧で治療している人：6.0g未満

# 1日の食塩摂取量の目標値と現状値

厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和6年）



男女ともに目標値を大きくオーバー！

# 県別の食塩摂取量の平均値

厚生労働省 国民健康・栄養調査（令和6年）

## ▶ 男性（20歳以上）

山梨・秋田 11.7 g

和歌山 9.1 g

## ▶ 女性（20歳以上）

宮城・長野・秋田 9.8 g

千葉 7.8 g

## ▶ 宮崎男性

10.6 g (20番目)

## ▶ 宮崎女性

8.9 g (28番目)

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 1 g は水分 1 2 5 m l 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 6 g
- ▶ カツ丼 4.3 g
- ▶ カレーライス 3.3 g
- ▶ ざるそば 2.7 g
- ▶ おにぎり (梅1個)  
1.2 g
- ▶ サバの味噌煮 (2切れ)  
2.5 g
- ▶ 肉じゃが 2.4 g
- ▶ アジの干し物 1.4 g
- ▶ 焼き魚 (塩鮭) 1.1 g
- ▶ 納豆 (1パック40g/しょうゆあり) 1 g
- ▶ 味噌汁 2.2 g

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のでしょうか？

# 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 6 g →汁を残すと4.0～5.0 g

- ▶ 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

