

# 塩分のといかたを見直そう！

1面:食塩摂取の状況について、食塩クイズ

2面:クイズの答え、しょうゆのつけ方、加工食品の塩分

保健センターだより

令和3年度Vol. 11

(令和4年1月発行)

自ら取り組む、みんなで続ける  
健康づくり～我孫子市～

過剰な食塩摂取は心筋梗塞などの心血管疾患の危険因子としてよく知られており、各国で様々な減塩の取り組みがされています。しかし、日本人の食塩摂取量の平均値は 10.1g (2019 (令和元) 年の国民健康・栄養調査結果) で、近年減少傾向ではありますが、男女とも全ての年代で「健康日本21 (第二次)」の目標には達していません。

また、諸外国の食塩摂取量と比べても多い傾向にあり、世界保健機関 (WHO) が推奨している量 (1日5g 未満) の約2倍摂取している状況です。

世界の推奨量の約2倍も食塩を摂取していたとは…  
驚きうなあ～

平均摂取量

男性: 10.9g

女性: 9.3g

2019 (令和元) 年  
国民健康・栄養調査

目標とする量 (一般人)

男性: 7.5g 未満

女性: 6.5g 未満

高血圧治療等で

目標とする量

6.0g 未満

WHO 推奨量

5.0g 未満



どこでそんなに塩分をとっているの??

日本人の食塩摂取源について見てみると、外食や加工食品ではなく、男女とも自宅で調理した料理から半分以上の塩分を摂取しています。(欧米などでは、パンや穀類、シリアルなどの加工品からが最多。)

また、食品別で見ると、6割以上を調味料類から摂取しています。

クイズ

食事からとった塩の味は どこで  
感じているの? (成人の場合)



A.小腸

B.胃

C.のど

D.口腔全体

E.舌

答えは裏面をチェック!



塩に限らず大人が味（味覚）を感じているのは『舌』です。舌の表面には『味蕾（みらい）』というブツブツとした器官があり、約50～150個の『味細胞（みさいぼう）』から構成されています。この味細胞が神経につながっていて、味覚情報が脳に伝わり、味を感じることができます。

味蕾は乳幼児で多く、乳児の頃は舌だけではなく口の中や唇、食道、あるいは内臓の一部まで広がっており、その数は約10,000個とされています。年齢を重ねるごとに味蕾の数は減っていき、成人では5,000個とも7,500個とも言われています。高齢者が塩辛い味など濃い味を好むことや、子どもが大人より味の好き嫌いが多いことは、このためだそうです。

## 舌にふれる部分にだけ味をつけよう！



味として感じるための塩分なら舌にふれる部分（表面）にだけついていけば十分です。また、しょうゆなどを表面にたっぷりつけたところで、大人はほおの内側では味を感じることができません。必要な分だけサッとつけましょう。

※ 味付け以外の目的で使用する塩は、調理操作上、省略できない場合もあります。そのような時は、献立の中で組み合わせる食材を確認し、塩分の多い食品（加工食品など）を控えましょう。

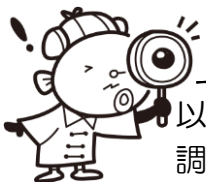
○良い例



×悪い例



## どんな加工食品からとる塩分が多いの？



以下は、調味料以外で塩分を多くとっている食品ベスト20に入る食品です。調味料の使い過ぎだけでなく加工食品からの食塩摂取にも気をつけましょう！

カップめん・インスタントラーメン・梅干し・高菜の漬け物・塩さば・きゅうりの漬け物・辛子明太子・白菜の漬け物・まあじの開き干し・塩ざけ・大根の漬け物・パン・たらこ・塩昆布・かぶの漬け物・福神漬・キムチ・焼き豚・刻み昆布・さつま揚げ（平成24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析）