

# ナトリウム（食塩）の減らし方

日本高血圧学会は、高血圧の予防のために、血圧が正常な人にも食塩制限（可能であれば**1日 6g 未満**）をお勧めします。特に糖尿病や慢性腎臓病の人は、循環器病や腎不全の予防のためにも、1日 6g 未満の減塩を推奨します。また、大人になっての高血圧や循環器病を防ぐためには、子供の頃から食塩を制限することが望まれます。

①

めん類の汁や  
スープを残す



全部残せば**2-3g 減塩**できます。特に、外食のラーメンや市販のインスタント麺には多くの食塩が含まれています。汁は最後まで飲み切らないようにしましょう。

②

漬物は控える



少量にとどめ、また自家製浅漬けにしたり、**食塩が少ない漬物を選ぶなどの工夫**もしましょう。

③

みそ汁は  
1日1杯以内



味噌には食塩が多く含まれています。同じ味付けでも**具だくさん**にすることで、汁を減らせます。また、具だくさんになると野菜の摂取増加にもつながり、一石二鳥です。

④

味見をせずに  
むやみに調味料  
をかけない



**味を確かめながら**、少しづつ調味料を加えるようにしましょう。舌の感度も高まり、節約にも繋がります。

⑤

低塩タイプの  
調味料を使う



**ポン酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシング**等は食塩が少ない調味料です。栄養成分表示も確認しながら、上手に利用しましょう。



©2019 日本高血圧学会

⑥

大量に出にくく  
しょうゆ撒しを  
利用する



最近は、1滴ずつしか出ないしょうゆ撒しや、スプレータイプのしょうゆ撒しが売られています。気が付かないうちに食塩摂取量を抑えられるのでおすすめです。

⑦

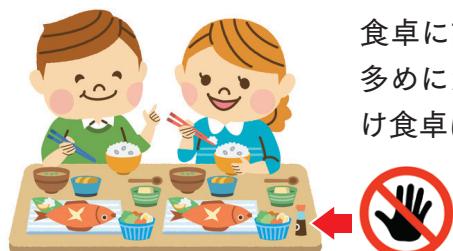
塩味の濃い  
加工食品（練り物、  
ハム・ソーセージ等）  
や惣菜は控える



加工食品には目に見えない食塩が多く含まれています。栄養成分表示を確認し、とりすぎに注意しましょう。

⑧

食卓に  
卓上調味料を  
置かない



食卓に調味料を置くと、つい手を出して多めにかけてしまいがちです。できるだけ食卓には置かないようにしましょう。

⑨

酢や香辛料を  
積極的に  
使用する



少し味が足りないときは、酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、ごまなど、食塩が入っていない調味料を利用してみましょう。新たな味の発見もあるかもしれません。

⑩

香りの強い  
野菜を積極的に  
利用する



しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、三つ葉、みょうが、セロリ、山椒、ハーブなどを使うと、料理の味が引き締まり、風味付けにもなります。食塩の多い調味料を使う代わりに利用してみましょう。

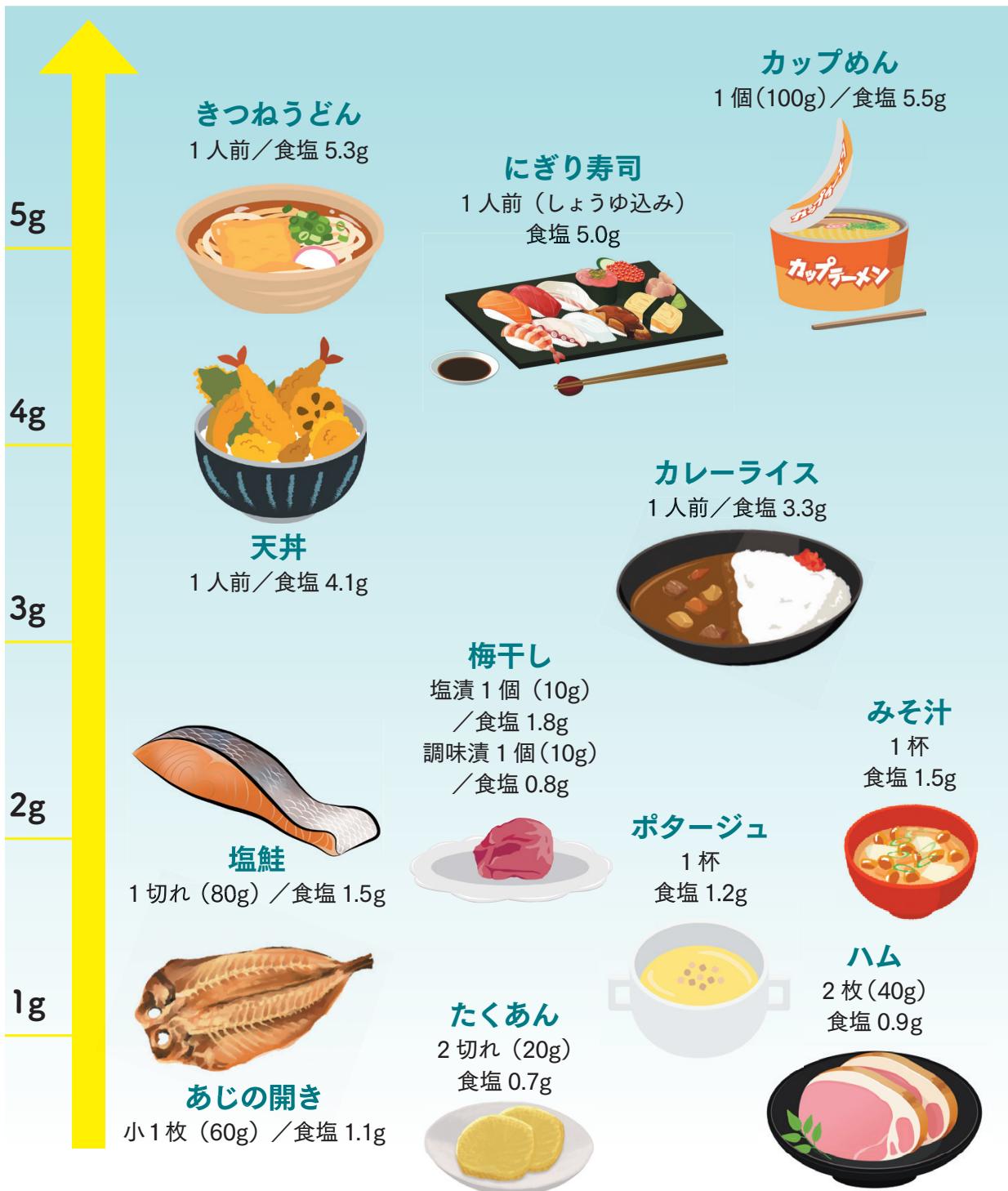
⑪

減塩食品を  
活用する

→「日本高血圧学会（JSH）減塩食品リスト」  
([https://www.jpnsh.jp/data/salt\\_foodlist.pdf](https://www.jpnsh.jp/data/salt_foodlist.pdf)) を参照してください。



## 食塩の多い食品・料理にご注意



ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える食塩を摂取しているので、減塩による健康障害は起こりません。また、夏に食塩摂取を増やすことは、通常は必要ありませんが、汗を大量にかいた場合は例外となります。