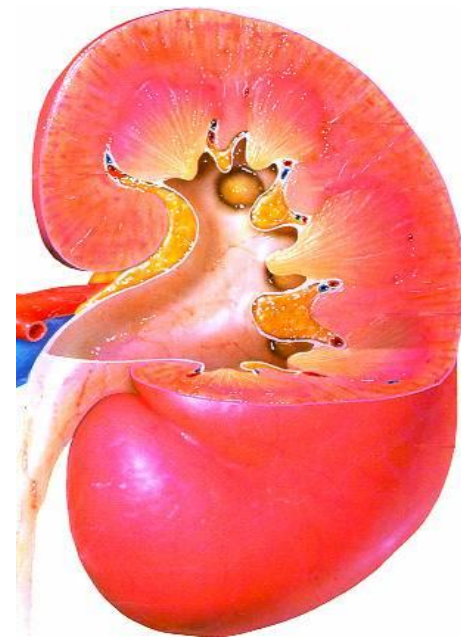


長生きの秘訣

食塩のお話し



名古屋市立大学 地域医療連携センター長

愛知腎臓財団 CKD対策協議会 普及啓発部長

吉田篤博

慢性腎臓病(CKD)の食事療法

- ①水分の過剰摂取や極端な制限は有害です。
- ②禁煙、減酒、減量しましょう。
- ③食塩は控えましょう。
推奨されるのは一日6gまでです。
- ④蛋白質を制限しましょう。

厚生労働省

・ナトリウム(食塩相当量)について、高血圧予防の観点から、男女とも値を低めに変更。

18歳以上男性:

2010年版 9.0g/日未満 → 2015年版 **8.0g**/日未満

18歳以上女性:

2010年版 7.5g/日未満 → 2015年版 **7.0g**/日未満

諸外国と比べても日本人の塩分摂取量は多く、WHO(世界保健機関)では**5g未満**を推奨しています。

厚生労働省

・食塩のとりすぎ

食塩(=塩化ナトリウム)をとりすぎると、尿中へナトリウムを排泄するという腎臓の能力を上回ってしまうため、血液中にナトリウムがたまります。ナトリウムがたまると、水分を蓄えてナトリウム濃度を調節しようとする働きにより、循環血流量が増加して、血圧が上がります。

塩の問題

食塩含有量が最も少ないのはどれでしょう？

赤 食パン6枚切り（60g）×2枚

黄 塩 小さじ1杯

緑 減塩醤油 大さじ1杯

青 ポテトチップス 1袋

塩の問題

食塩摂取量が最も少ないのはどれでしょうか？

赤 食パン6枚切り2枚 1.6g

黄 塩 小さじ1杯 5g

緑 減塩醤油 大さじ1杯 3g

青 ポテトチップス 1袋 0.8g

食塩含有量

食塩1gに相当する量

醤油	5cc
ウスターソース	10cc
味噌	10g (味噌汁 半杯)
出し割り醤油	12cc
マヨネーズ	40g

摂取塩分量のうち、70%が調味料、加工品は20%

食塩含有量

小さじ1杯 5gに含まれる塩分量

塩 5g

醤油 1g

ソース 0.5g

ケチャップ 0.2g

マヨネーズ 0.1g

計量スプーンと計量カップ

小さじ1/2 2.5ml

小さじ 5ml

大さじ 15ml



200ml



1人分の塩分は？



2.2g



2.5g



1.6g



1.9g



1.2g

汁ものは1日1杯まで..

※ 製品の栄養表示(塩分相当量)による

1人分の塩分は？



6.1g
汁 4.6g



6.1g
汁 4.1g

ミニ 3.1g
汁 1.8g



5.1g スープ 2.3g
ミニ 2.4g スープ 1.4g



※ 製品の栄養表示(塩分相当量)による

塩分を計算してみましょう！



19g(みそ汁1杯分)

エネルギー：30kcal

たんぱく質：2.4g

脂 質：0.9g

炭水化物：3.3g

ナトリウム：857mg

(食塩相当量：2.2g)

180ml
「調味みそ」と「具」を器にあけ、熱湯(180ml)を注いで、よくかきまぜてください。

栄養成分表示 1食(19g)当たり

エネルギー	30kcal	炭水化物	3.3g
たんぱく質	2.4g	ナトリウム	857mg
脂 質	0.9g	食塩相当量	2.2g

ナトリウム量(g) × 2.54 = 食塩相当量(g)になります

$$0.857g \times 2.54 = 2.2g$$

4 「かけて食べる」より「つけて食べる」

食べ方を変えると塩分の摂取量は…

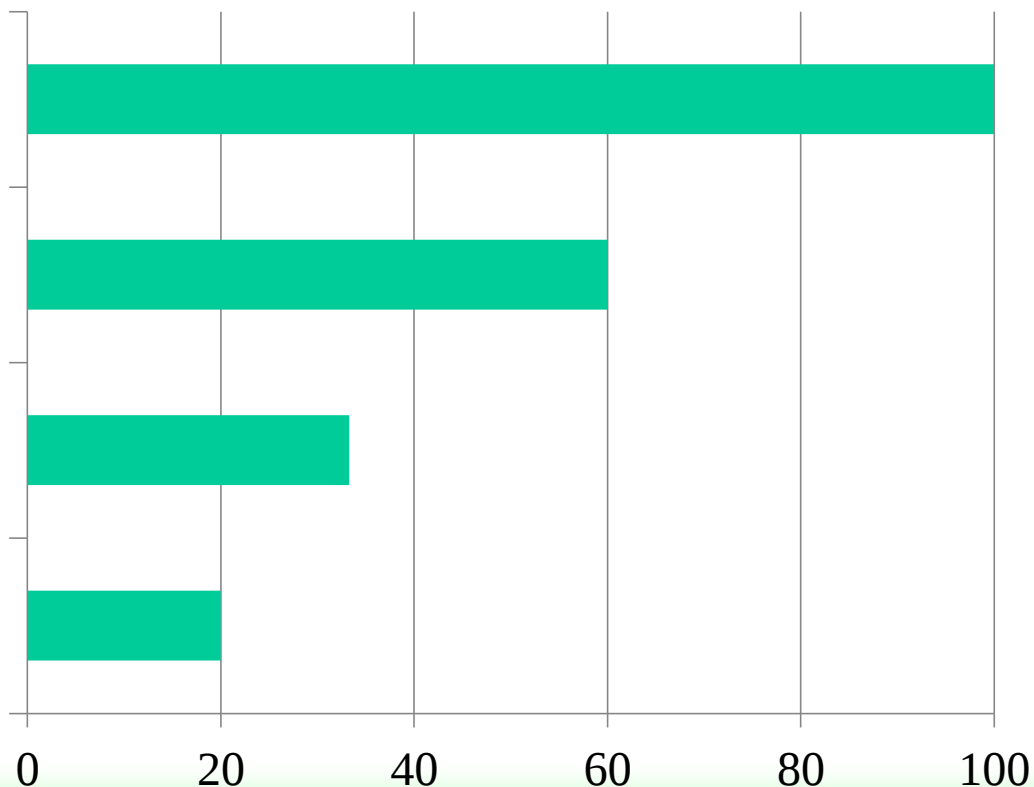
『食べる前に醤油であえる』を100%と仮定すると

食べる前にしょうゆであえる

食べる時にしょうゆをかける

しょうゆをつけて食べる

割りしょうゆをつけて食べる



醤油差し いろいろ



1フッシュ(1滴)
約0.4ml

塩分
0.08g



1滴
約0.07ml

塩分
0.014g



塩分
0.02g

1フッシュ(霧状)
約0.1ml



塩分を控えるための12か条

- 1 薄味に慣れる
- 2 漬け物・汁物の量に気をつけて
- 3 効果的に塩味を
- 4 「かけて食べる」より「つけて食べる」
- 5 酸味をじょうずに使いましょう
- 6 香辛料をふんだんに
- 7 香いを利用して
- 8 香ばしさも味方です
- 9 油の味を利用して
- 10 酒の肴に注意
- 11 練り製品・加工食品には気をつけて
- 12 食べすぎないように

日頃の食生活での塩分に注目して

「**減塩**」・「**低塩**」

を心がけてみませんか？