

# クリニックレポート

## 今月の話題：食塩相当量

今月は食塩相当量の話題です。2020年度には食品の成分表が「ナトリウム」表記から「食塩相当量」に統一されます。食塩相当量とは、塩化ナトリウム（食塩）のほか乳酸ナトリウムやグルタミン酸ナトリウムなどナトリウム類を食塩量と換算した値です。

日本人の食塩摂取量は平成30年の国民健康・栄養調査によると1日当たり、男性で11.0g、女性で9.3gと報告されています。日本人の食事摂取基準によると食塩摂取目標量は1日あたり男性8.0g未満、女性7.0g未満です。2020年度改訂があり、1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満になる予定です。世界保健機関（WHO）は、食塩摂取量目標を1日5g未満としています。日本人の食塩摂取量は、この10年間で減少傾向にはあるものの、目標量と比較して多いのが現状です。

添加物として加工食品（味噌や醤油など）に多く使用されています。食品表示で食塩相当量を確認し、塩分量が多い場合は使用量や頻度を減らすなど摂り過ぎを防ぎたいですね。

まずは、塩分チェックシートで自身の塩分摂取状況を確認してみたいでしょうか。

### 塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計を計算してください。		3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん漬、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける（ほぼ毎食）	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	点
	合計点	点			

チェックレ	合計点	評価
	0~8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9~13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14~19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

三四DMプログラム資料より

### 塩分が不足するときも注意が必要です

#### 【不足する原因】

- ・ 過剰に汗をかく
- ・ 下痢や嘔吐
- ・ 水やお茶を多量にとる
- ・ 偏食
- ・ 病気（高血糖・腎機能低下など）

#### 【症状】

- ・ めまいやふらつき
- ・ 口渇感や頭痛などの脱水症状
- ・ 食欲不振
- ・ 筋肉異常やけいれん
- ・ 精神異常・意識障害



塩分チェックシートで点数が高かった方は点数が低くなるように、食生活を改善することが大切です。

塩分過剰になると・・・

#### 【症状】

- ・ 喉が渇く
- ・ 血圧が上がりやすい
- ・ むくみ



摂り過ぎにより、高血圧症、腎臓疾患、不整脈や心疾患を引き起こすリスクが高くなります。また、胃がん、食道がんのリスクも高まります。



#### 【摂りすぎる原因 一例】

- ・ お酒をよく飲む（おつまみは味付けが濃い）
- ・ ラーメンなどの麺類の汁を飲む（汁が塩分多い）
- ・ 加工食品をよく食べる（濃い味に慣れている）
- ・ 野菜を食べない（ナトリウムを排出する働きがあるカリウムの摂取が少ない）
- ・ 食卓に調味料が置いてある（味を確認せずに料理にかける習慣がある）
- ・ おかず量（食べる量）が多い（味が薄くてもおかずの量が多いと食塩摂取量は多くなります）