# はいっていますから

一身近な栄養のおはなし~



日々の生活に身近な食塩。 あなたはどのくらい知っているかな? 食塩にくわしくなって、減塩にチャレンジしてみよう!

名前



# 食塩って何だろう?



こんにちは!

ぼくはそると。しおみちゃんと仲良しだよ。 今日は食塩について、いっしょに勉強しよう!

> 海の水はしょっぱいよね! 海水には食塩がふくまれているんでしょ?

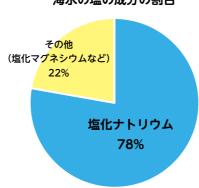




いっぱんでき 一般的に塩や食塩と呼ばれるのは、 塩化ナトリウムという物質で、これ がしょっぱさの正体です。海水の塩 の成分で最も多いのが塩化ナトリウ ムです。今日は、食塩(塩化ナトリ

ウム)について学びましょう。

海水の塩の成分の割合



しょっぱいだけじゃない!食塩の果たす役割

料理をするときに食塩を使いますが、それには理由があります。 食塩が果たす役割を見ていきましょう。

### 食品に対する役割

#### (1)おいしさ

適切に食塩を使うことにより、料理 をおいしくすることができます。

#### まぞん (2)保存

食べ物が腐るのを防ぐ効果がありま す。梅ぼしやみそ、漬物は、食塩の働 きをうまく利用した食べ物です。

#### ③つなぎ

料理によっては、食材をまとめる「つなぎ」として の役割もあります。例えば、ハンバーグやパンには、 味付けと「つなぎ」のために食塩を加えます。

#### 体に対する役割

わたしたちがとった食塩は、食べたもの の栄養を体に吸収するための「消化」を 助けたり\*1、全身に酸素や栄養を送る血 液の量を維持したりします \*2。

食材だけではなく、わたしたちの体に とっても、食塩は欠かせないものです。



でも、食塩をとりすぎるのは よくないって聞いたことがあ るよ。どうしてだろう?

# 食塩のとりすぎにご用心!

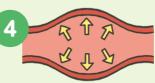
体に欠かせない食塩ですが、 とりすぎると体に負担がかかります。

わたしたちの体の中には血が流れています。血は、心臓と いうポンプでおされて、血管の中を流れていきます。 このポンプで流れる血液が血管をおす力を「血圧」といい、 この「血圧」が正常な値よりも高いままになることを 「高血圧」といいます。「高血圧」になると、心臓・脳の 病気を起こしやすくなります。

# ● 血圧が高くなるメカニズム



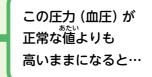
食塩(塩化ナトリウム) を大量にとる



血管に対する 圧力が高まる



食塩濃度が高くなった血液を 調整するため水分を補給する





血液量が多くなる



高血圧\*3

食塩のとりすぎが、将来の健康にも影響するかも しれないね。みんながずっと元気でいるためにも、 食塩のとりすぎには注意しよう!



#### より詳しくなろう!

たんじゅう すいえき ちょうえき \*1:食塩は胆汁、膵液、腸液などの消化を促す体液を構成する材料の1つです。\*2:人の体はたくさん さいぼう の細胞からできています。その細胞を囲む細胞外液の主要な陽イオン(Na<sup>+</sup>)がナトリウムで、細胞外液

いじ にな はっしゅ じょうしょう インターソルト 量を維持する役割を担っています。\*3:1日当たり10gの食塩摂取量だと、血圧は10年間でおよそ6mmHg上昇することがINTERSALT研究 によって報告されています。Intersalt Cooperative Research Group. Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. BMJ. 1988; 297: 319-28.

# 1日の食塩の目標量を知ろう

わたしたちが毎日どのくらいの食塩をとっているのかをみてみましょう。 1日の目標量と、実際にとっている量には差はあるでしょうか?

## 1日の食塩摂取量の目標値と現状値

現状値

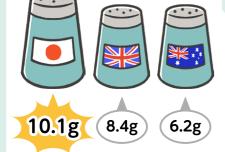
出典:現状値 「令和元年国民健康・栄養調査」 目標値「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」

1日の食塩の目標量は、10~11 才では男女ともに 6.0g 未満、12 ~14才は、男子は 7.0g 未満、女 子は 6.5g 未満です。しかし、日本 人は現在、かなり多くの食塩をとっ ています。



大人の場合		目標値	7.5g 未満
	女性	現状値	9.3g
		目標値	6.5g 未満
		5	202-
子どもの場合	男子	現状値 (7~14才)	8.9g
		目標値 (12~14才)	7.0g 未満
		目標値 (10~11才)	6.0g 未満
	女子	現状値 (7~14才)	8.2g
		目標値(12~14才)	6.5g 未満
		目標値(10~11才)	6.0g 未満
		l	

10.9g



大人の1日当たりの食塩摂取量について、日本と海外を比べてみましょう。日本は10.1 gですが、イギリスは8.4g、オーストラリアは6.2gと、かなり差があることが分かります\*4。



日本人が1日当たりにとっている食塩の量は、世界の中でも多い方なんだね!でも、食べる時に食塩をかけていないのに、食塩をたくさんとっているなんて、不思議だなあ…。

より詳しくなろう!

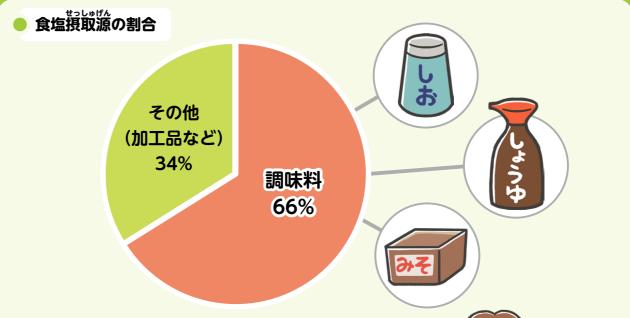
\*4: 国際連合の専門機関のひとつである世界保健機関 (WHO) は、大人の1日当たりの食塩摂取量を5.0g未満にすることを推奨しています。

## 食塩は何からとっているの?

このグラフは食塩を何から とっているかを表している よ。



ぼくたちがとっている食塩 のうち、約70%は調味料 からとっているんだね!



料理をつくるのに欠かせないしょうゆやみそなどの調味 料には、食塩が多くふくまれています。



たとえば、しょうゆやみそに、ふくまれている食塩の量はこのくらい。

調味料などにも食塩がふくまれていると、毎日どのくらいの食塩をとっているか分からないな…。料理にふくまれる食塩の量をチェックしてみよう!



濃口しょうゆ (小さじ1杯)



0.9g





0.7g

4

## 料理にふくまれる食塩の量(目安)

あなたが好きな料理には、どのくらいの食塩がふくまれているでしょう?



ラーメンもカッ丼も、カレーライスも大好き!この3品を 1日に食べると…食塩の量は 13.3g 以上!? これじゃあ食塩のとりすぎだ~!どうしたらいいの?



実は、「栄養成分表示」を使えば、食品にふくまれている食塩の量 を自分で確認することができます。

となりのページで紹介するので、ぜひ使ってみてください!

## 栄養成分表示を見てみよう

食塩の量を確認したいときは、栄養成分表示を見ましょう。

スーパーやコンビニなどで売られているお弁当や総菜、おかしなどの袋や 容器に表示されています。その食品に、どのくらいの食塩がふくまれてい るのかを知ることができます。

※ 100g(ml) 当たりと書いている場合は、その食品の量に合わせて計算します。



食品にふくまれている食塩の量は、「食 塩相当量」と表示されています!栄養 成分表示をチェックすれば、自分がと る食塩の量が分かります。

栄養成分表示 (1枚 (15g) 当たり)

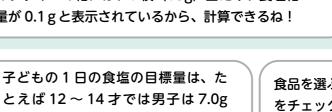
エネルギー 90kcal 炭水化物 10.7g たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.1g



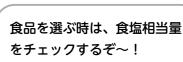


クッキー3枚食べたら、食塩はどのくらい の量になるのかな?

このクッキーの箱には、1 枚 (15g) 当たり、食塩相 当量が 0.1 g と表示されているから、計算できるね!



A 弁当と B 弁当で迷ったとき





#### 栄養成分表示 (1食分(410g) 当たり)

エネルギー 660kcal 20.5g たんぱく質 23.6g 89.5g 炭水化物 食塩相当量 3.3g



A 弁当

未満、女子は 6.5g 未満です。



B弁当

栄養成分表示 (1食分(420g) 当たり)

エネルギー 650kcal たんぱく質 25.3g 20.1g 炭水化物 91.6g 食塩相当量 2.4g

6

# 食塩を適切にとる方法

わたしたちが食塩をとりすぎないようにするには、どうしたらよい でしょう。

このページでは、食塩量を1日の目標量内におさえるための具体的 な方法を紹介します。できることからチャレンジしてみましょう。

買い物での工夫 お店で食品やお弁当を買うときは、栄養成分表示をチェックする。

食塩の量(食塩相当量)が少ないものを選びましょう。 レストランでも食塩相当量を表示しているお店がありますよ。





「食塩ひかえめ」、「減塩」などと書かれ ている食品は、食塩の量を減らして作ら れています。調味料でも減塩しょうゆや がなた 減塩みそなど、食塩の量を減らして作ら れているものがありますよ。

「減塩」は食塩の量を 減らすという意味です!



味を確認してからしょうゆや

ソースをかける。

食べるときの工夫

食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

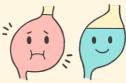
見えない食塩に

気をつける。

しょうゆやソースは 「かける」ではなく「つける」。



直接食品(料理)にしょうゆや ソースをかけずに、別の皿に とって 「つけて」 食べましょう。 食べすぎに注意する。



てしまうと食塩のとりすぎ につながります。

ハムやベーコン、ウイン ナーなどの加工食品には、 食塩が多くふくまれます。

調味料が無くても十分おいし い食品(料理)もあります。

ラーメンやうどんなどのめん類 1日の中で食塩の量を のスープは、できるだけ残す。



スープの中には食塩が多く ふくまれています。スープ を全部残せば、2~3gく らいの食塩を減らせます。

調整する。

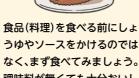


昼ごはんで食塩をとりすぎ た日は、夜ごはんで食塩が 多い料理を食べすぎないよ うに気をつけましょう。

しる物は具だくさんの ものを飲む。



同じ味つけでも具がたくさ ん入っていると、器に盛る しるの量が少なくなり、減 塩につながります。



ばた。 減塩の取組について、調べてみる・聞いてみる・話し合ってみる

ばんえん 減塩について、友達や家族と話をしてみましょう。みんなで減塩に取り組むと楽しいよ!

学校の給食は、管理栄養士や栄養士の先 生が工夫して食塩の量が適切になるよう にしているみたい。

> 料理を作るときや、買い物をする ときに、気をつけていることはあ るかな?

お店では、どんな減塩商品が 売られているかな?



みんなの健康のために減塩を呼びかけたり、勉強会 をしている地域もあるよ。あなたの住んでいるまち はどんなことをしているのかな?

仲間が増えると、減塩について相談したり、 一緒に気をつけることができそうだね♪



## やってみよう! 減塩インタビュー

あなたの周りで減塩に取り組んでいる人はいる かな?探してインタビューしてみよう!

問1:減塩を始めたきっかけは? 問2:具体的な取組方法は?

問3:始めてからの変化は?

問4:おすすめの減塩行動は?

**コラム** わたしたちがどの食品を選択するかが社会を変える!

執筆:武見ゆかり先生

わたしたちの食卓は、一緒に食べる人や、お店で売っている食品やレストランのメニューなど、周りの の商品を決めるのです。食品会社が努力して、減塩のおいしい料理や食品を作っても、買う人がいなけれ ば、それらの商品は消えてしまいます。わたしたちを「消費者」といいますが、消費者が求めれば、お店 においしい減塩商品が並び、増えていくのです。

すべての人が、おいしく健康的な食生活を送れるように、社会を変えていくのは、あなた自身なのです。

# ば塩チャレンジ! できることから始めてみよう



この冊子で学んだことを活かして、何ができるか 考えてみよう!どんどん広がれ、減塩の輪!

#### 1人で取り組んでいきたいこと

げんえん **減塩おやつを** 食べてみたい!



家族と一緒に取り組んでいきたいこと

がたえん 作ってみようかな?



学校のみんなと取り組んでいきたいこと

給食にはどのくらいの食塩が ふくまれているんだろう。 調べてみようかな!



地域のみんなと取り組んでいきたいこと

ばんえん 減塩に積極的に取り組んでい る地域があるみたい!わたし の地域はどうかな?





# いろいろな組織、いろいろな人たちも 減塩に取り組んでいるよ!

みんながいつまでも健康で元気にいられるように、食品を作る企業や、スー パー・コンビニなどの食品を販売するお店、テレビや新聞、そのほかいろ いろな団体がそれぞれの立場から減塩に取り組んでいます。



## 食品企業

少しの食塩でもおいしい減 **塩商品を開発しているよ!** 



#### スーパーやコンビニなど

いろいろな減塩商品を販売 しているよ!



#### テレビ・新聞・レシピサイトなど



みんなが減塩に興味を持つ ように情報発信をしている よ! 少ない食塩でおいしく 食べられるレシピが人気だ



## ● いろいろな団体

減塩についてのイベントや 栄養相談、研究を行ってい るよ!みんながより健康的 な毎日を過ごせるように協 力していきたいな。

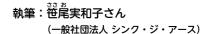
## 国や自治体(都道府県・市町村など)も減塩の取組を支えています。

2022 年に国(厚生労働省)は「食環境戦略イニシアチブ」を立ち上げました。「食 かんきょう 環境戦略イニシアチブ では、「食塩の過剰摂取」をふくむ栄養課題や環境課題 を重大な社会課題として捉え、企業や研究者などが連携し、協力して働きかける ことで、誰もが自然に健康になれる社会づくりを目指しています。ホームページ ではそれぞれの事業者の減塩の取組を確認することができます。 ぜひチェックしてみてくださいね。

ホームページ: https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/

減塩に向けて、大人も 動き始めているよ! みんなで一緒に 行動しよう!!

#### SDGs 目標3「すべての人に健康と福祉を」 まず自分にできることは何だろう?





世界中の人が安心して幸せに暮らせる世界をつくるための17の目標「SDGs」。ここでは SDGs 3 「すべての人に健康と福祉を」について紹介します。今、世界には防げるはずの病気 で命を落としてしまう人たちがたくさんいます。この問題を解決するためには、誰でも病院に 行けて、治療や薬がもらえる社会の仕組みを整えることが大切です。

そして「すべての人に健康と福祉を」の目標達成のために、みんなにもすぐにできることがあ ります。それは病気を防ぐための方法や正しい食事の知識を学んで実践することです。今回 紹介した減塩は自分の健康を守るための行動のひとつです。SDGs の観点で考えると、他に も取り組むべき課題はたくさんあります。ぜひいろいろと調べてみてください。

10

#### ここまで読んでくれたあなたは減塩マスター! 食塩についての発見や、やってみたい減塩方法などを メッセージカードに書いて、友達や家族にも教えてあげよう!

ボルえん   減塩アイデアメッセージ					
		• • •			
• • • • • • • • • • •		• • •			
		• • •			
• • • • • • • • • • • •	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	• • •			
		• • •			

# もっと知りたい!

食塩や減塩についての情報は こちらの資料で詳しく調べることができます。

- ●厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020 年版)」 https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf
- ●厚生労働省「食事バランスガイド」https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html
- ●国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 健康日本 21(第二次)分析評価事業ウェブサイト「食塩について」 https://www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/download\_files/other/topics\_01.pdf
- ●特定非営利活動法人 日本高血圧学会「よしおくんの高血圧ってなあに?」 https://www.jpnsh.jp/sinsei\_genen-character.html
- ●公益社団法人 日本栄養士会「高血圧と、上手に付き合っていきましょう。」 https://www.dietitian.or.jp/data/guide/

#### この冊子を作るために協力してくれた管さん

- ●国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
- ●特定非営利活動法人 日本高血圧学会 減塩・栄養委員会
- ●公益社団法人 日本栄養士会
- ●小林 知未先生(武庫川女子大学)
- ●笹尾 実和子さん (一般社団法人 シンク・ジ・アース)
- ●武見 ゆかり先生(女子栄養大学)

情報はインターネットや 本で調べるのが おすすめだよ。



発行:厚生労働省健康・生活衛生局健康課栄養指導室(2023年11月発行)

し<sup>どもまんな</sup>か

