

# 知っていますか？

## 食塩のとりすぎ問題

～身近な栄養のおはなし～

食塩のとりすぎ問題って  
なんだろう？



食塩はどのくらい  
とっていいの？



食塩の量は  
どうやったら減らせる？



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、減塩げんえんにチャレンジしてみよう！

名前



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# 食塩って何だろう？



そるとくん

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！



しおみちゃん

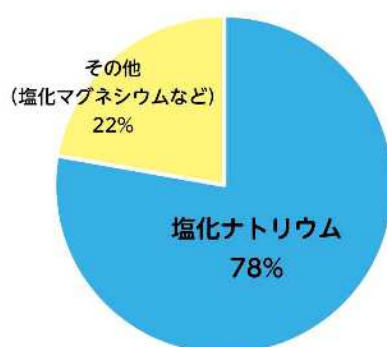
海の水はしょっぱいよね！  
海水には食塩がふくまれているんでしょ？



しおた  
塩田先生

いっばんてき  
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。

#### 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<sup>\*1</sup>、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします<sup>\*2</sup>。

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

1



食塩（塩化ナトリウム）  
を大量にとる

2



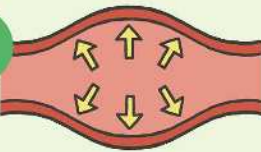
食塩濃度が高くなった血液を  
調整するため水分を補給する

3



血液量が多くなる

4



血管に対する  
圧力が高まる

この圧力（血圧）が  
正常な値よりも  
高いままになると…



高血圧<sup>\*3</sup>

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あるためにも、食塩のとりすぎには注意しよう!



## より詳しくなろう!

\*1: 食塩は胆汁、唾液、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 ( $\text{Na}^+$ ) がナトリウムで、細胞外液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.

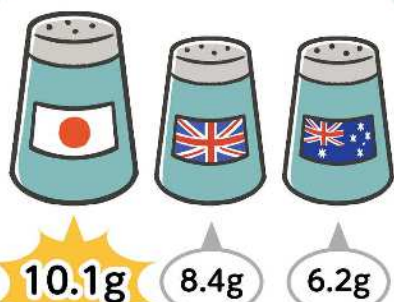
# 1日の食塩の目標量を知ろう

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

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10.1g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。

大人の場合

男性

現状値 **10.9g**

目標値 7.5g 未満

女性

現状値 **9.3g**

目標値 6.5g 未満

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

女子

目標値（10～11才） 6.0g 未満

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

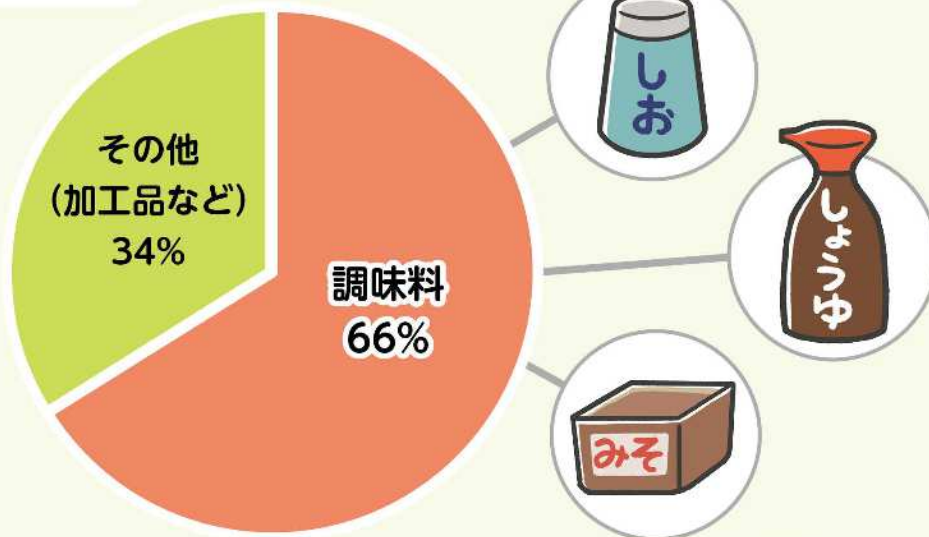
# 食塩は何からとっているの？

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！

## ● 食塩<sup>せつしよげん</sup>摂取源の割合



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。

濃口しょうゆ  
(小さじ1杯)



0.9g

米みそ  
(小さじ1杯)



0.7g

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！



# 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？

主 食	主 菜	副 菜	複 合 料 理	
 <p>ラーメン 食塩 6.0～7.0g (しるを半分残すと 4.0～5.0g)</p>	 <p>ごはん 1 杯 食塩 0.0g</p>	 <p>おにぎり 1 個 食塩 0.7g</p>	 <p>食パン 1 枚 (6 枚切り) 食塩 0.8g ※ 5 枚切りの場合は 1.0 g</p>	 <p>ロールパン 2 個 食塩 1.0g</p>
 <p>鶏肉のから揚げ 100g 食塩 1.3g</p>	 <p>たまご 卵 焼き 食塩 1.0g</p>	 <p>さけ 鮭の塩焼き 1 枚 食塩 1.1g</p>	 <p>ぎょうざ 食塩 1.7g</p>	 <p>豚肉の生姜焼き 食塩 1.4g</p>
 <p>ハンバーグ 食塩 2.4g</p>	 <p>ウインナーのソテー 食塩 1.1g</p>	 <p>コーンスープ 食塩 1.6g</p>	 <p>ポテトサラダ 食塩 1.0g</p>	 <p>サラダ 食塩 0.3g</p>
 <p>みそしる 食塩 1.5g</p>	 <p>きんぴらごぼう 食塩 0.6g</p>	 <p>ゆでブロッコリー 食塩 0.3g</p>	 <p>きのこのバター炒め 食塩 0.3g</p>	 <p>ほうれん草のおひたし 食塩 0.6g</p>
 <p>すき焼き 食塩 3.8g</p>	 <p>天ぷらうどん 食塩 4.9g</p>	 <p>かぼちゃの煮物 食塩 1.0g</p>	 <p>ミックスサンドイッチ 食塩 3.2g</p>	 <p>カツ丼 食塩 3.6g</p>
 <p>ハンバーガー 食塩 2.5g</p>	 <p>カレーライス 食塩 3.7g</p>	 <p>にぎり寿司 10 貫 食塩 3.7g</p>		

ラーメンもカツ丼も、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<sup>かくにん</sup>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惣菜、おかしなどの<sup>ふくろ</sup>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<sup>ふく</sup>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<sup>ふく</sup>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
脂質	4.5g		



クッキー3枚<sup>まい</sup>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<sup>まい</sup> (15g) 当たり、食塩相当量が0.1gと表示されているから、計算できるね！



子どもの1日の食塩の目標量は、たとえば12～14才では男子は7.0g未満、女子は6.5g未満です。

食品を選ぶ時は、食塩相当量をチェックするぞ～！



栄養成分表示  
(1食分 (410g) 当たり)

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

A 弁当と B 弁当で迷ったとき



A 弁当



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
脂質	20.1g
炭水化物	91.6g
食塩相当量	2.4g

# 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<sup>しょうかい</sup>紹介します。できることからチャレンジしてみましょう。

## 1 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。

<sup>げんえん</sup>「減塩」は食塩の量を減らすという意味です！



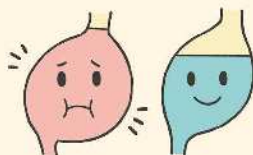
## 2 食べるときの工夫 食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

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。



<sup>げんえん</sup>減塩していても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎにつながります。

見えない食塩に気をつける。



ハムやベーコン、ウイナーなどの加工食品には、食塩が多くふくまれます。

<sup>かくにん</sup>味を確認してからしょうゆやソースをかける。



食品（料理）を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。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。

1日の中で食塩の量を調整する。



昼ごはんでは食塩をとりすぎた日は、夜ごはんでは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。

しる物は具たくさんものを飲む。



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。





# げんえん 減塩チャレンジ！ 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！げんえんどんどん広がれ、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！



## 家族といっしょに取り組んでいきたいこと

げんえん  
減塩料理を  
作ってみようかな？



## 学校のみならず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！



## ちいき 地域のみならず取り組んでいきたいこと

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



# いろいろな組織、いろいろな人たちも げんえん 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<sup>きぎょう</sup>企業や、スーパー・コンビニなどの食品を販売する<sup>はんばい</sup>お店、テレビや新聞、そのほかいろいろな<sup>げんえん</sup>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<sup>げんえん</sup>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<sup>げんえん</sup>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<sup>げんえん</sup>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よ。

## ● いろいろな団体



<sup>げんえん</sup>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<sup>げんえん</sup>減塩の取組を支えています。

健康的で持続可能な  
食環境戦略  
イニシアチブ

2022年に国(厚生労働省)は「食<sup>かんごう</sup>環境戦略イニシアチブ」を立ち上げました。「食<sup>かんごう</sup>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<sup>げんえん</sup>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/>



<sup>げんえん</sup>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！！



## コラム

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？

執筆：笹尾実和子さん  
(一般社団法人 シンク・ジ・アース)

3 すべての人に健康と福祉を



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<sup>げんえん</sup>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。

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！

## 減塩アイデアメッセージ



もっと知りたい！  
 と思った君へ

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](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.jpnh.jp/sinsei\\_genen-character.html](https://www.jpnh.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/>

情報はインターネットや  
 本で調べるのが  
 おすすめだよ。

この冊子を作るために協力してくれた皆さん

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



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）

協力

こどもまんなか  
 こども家庭庁



消費者庁  
 Consumer Affairs Agency, Government of Japan