

食塩コントロールについて



減塩が必要な理由

腎機能が低下すると、体の外に排出される食塩が体にたまりやすくなるため、高血圧の原因のひとつになります。

高血圧が続くと、たんぱく尿を増やして、腎機能低下をさらに進めます。

腎臓病の進行防止のためにも、減塩は必須です。

はじめから厳しい制限をするのではなく、少しずつ取り組んでいきましょう！

目標とする 1 日の食塩摂取量

【高血圧の方の目標】 **6.0g 未満**

【生活習慣予防のための目標】 男性 **7.5g 未満**、女性 **6.5g 未満**



2020 年の厚生労働省の調査では、

日本人の 1 日の平均食塩摂取量は、男性 11g、女性 9g です。

日本人の食塩摂取量は年々減っていますが、まだまだ多い現状です。

『 減塩 』 のコツ

まずは、**食塩を多く含む調味料・食品を控える**ことから始めましょう！

● 塩分が多い調味料を控える

※減塩調味料の中には、「塩化カリウム」で減塩をしている場合があります。カリウムを控える

必要がある方は注意し、栄養成分表示を見るようにしましょう。

【食べ方編】

●漬物や汁物を控える



1日1杯まで

1日1回少量のみ

●麺類の汁は残す



●醤油やソース類はかけないでつけて食べる



●食卓に、醤油やソース・食卓塩などは置かない

●商品購入時に栄養成分表示を確認する (参考) ナトリウム 400mg ≡ 食塩 1g

●加工食品・練り製品の摂り過ぎに注意



意外と
塩分が多い！

【調理編】

●香り・酸味・風味・辛味をうまく利用してアクセントをつける



●美味しいだしで旨味をきかせる

●味付けはメリハリをつける

●干物より鮮魚を選択する

●料理にとろみをつける

【その他】

●アルコールは適量範囲内にする

(目安量：種類別) 日本酒 1 合、ビール中瓶 1 本、ワイングラス 2 杯、ウイスキーダブル 1 杯



●適度に体を動かすこと

※軽く汗ばむ程度のウォーキングなどを取りいれてみましょう。(1日30分程度)