

理事長コラムシリーズ “健康維持のために今できる事”

第1回 令和8年（2026年）5月

「塩分を控えよう」

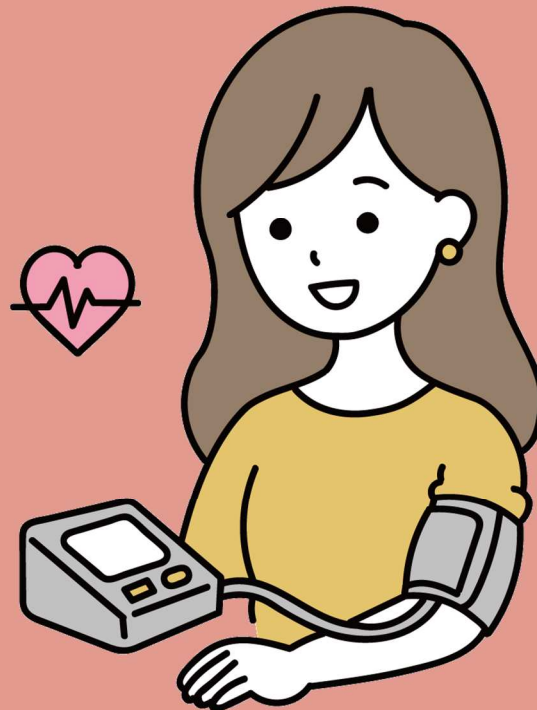
今年度から「健康維持のために今できる事シリーズ」を始めます。第1回は日本人の4000万人以上が有している高血圧との関わりが最も深い食塩摂取について取り上げましょう。

高血圧は、心疾患、脳卒中、腎疾患の原因となり我が国における脳心血管病（※1）死亡数への影響は、他の危険因子に比べて最も大きいことが示されています。また高血圧患者の約3/4は管理が不十分か未治療であることが明らかになっており、高血圧患者の管理状況は諸外国に比べ悪いことが示されています。

※1：脳と心臓の血管が原因で起こる病気の総称



食塩摂取量が多くなると血圧値が高くなることは多くの臨床研究で示されており、食塩摂取量の制限は高血圧予防対策の第一歩です。世界保健機関(WHO)では一般成人の食塩摂取量を1日5g未満にすべきとされていますが、我が国の調査では1日平均食塩摂取量は男性10.5g、女性8.9gとされ、遠く及んでいません。我が国では1日平均7g未満(男性7.5g, 女性6.5g)にすることを目標に掲げています。



どのような食品に食塩が多く含まれているのでしょうか？

まず当院栄養部で作成している食品の塩分量一覧を示します(図1)。

図1: 食品に含まれる塩分量(市立吹田市民病院栄養部作成)

○調味料

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
キムチ鍋つゆ(ミツカン)	1人前(250g)	7.8
寄せ鍋つゆ(ミツカン)	1人前(250g)	5.0
めんつゆ(ヤマキ・ストレート)	ざるそば1食分(80g)	3.1
固形コンソメ(クノール)	キューブ1個(5.3g)	2.4
白だし(創味)	大さじ1(15g)	2.2
カレーウ	1人前(20g)	2.1
ボン酢(味ボン)	大さじ1(17g)	1.4
鶏がらスープの素(味の素)	スプーン1杯分(2.5g)	1.2
かけのりカンタン酢(ミツカン)	大さじ1(15g)	1.0
すし酢(ミツカン)	大さじ1(15g)	0.9
だしの素(味の素)	味噌汁1杯分(1g)	0.4
豆板醤(味の素)	小さじ1(3g)	0.4

○漬け物

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
塩昆布	大さじ1(15g)	2.8
梅干	1ヶ(12g)	2.5
たくあん	細め3切れ(36g)	1.5
高菜漬	小皿1ヶ分(20g)	1.2
福神漬	1食分(20g)	1.0
キムチ	1食分(40g)	0.9
白菜塩漬	小皿1ヶ分(30g)	0.7
のり佃煮	1食分(10g)	0.6
ふりかけ(三島(味かつお))	1パック(2.5g)	0.3

○乳製品

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
スライスチーズ(プロセス)	1枚(19g)	0.5
有塩バター	10g(トースト約1枚分)	0.2
モッツアレラチーズ	1切れ(20g)	0.1
マーガリン	10g(トースト約1枚分)	0.1

○お菓子

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
ポテトチップス(うすしお)	1袋(85g)	0.9
柿の種(亀田製菓)	小1袋(約38g)	0.5
せんべい(ぼたぼた焼き)	2枚	0.3
クラッカー(リッツ)	5枚(17g)	0.2

○ジュース

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
トマトジュース(カゴメ)	1缶(190g)	0.5
野菜ジュース(カゴメ)	1P(200ml)	0.2

○魚・海藻・肉・加工品

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
塩さけ	中1切(90g)	1.7
塩さば	1尾(80g)	1.5
たらこ	中1腹(75g)	3.6
明太子	中1腹(35g)	2.0
いわしの丸干し	中2尾(40g)	1.5
うなぎ蒲焼き	1串(100g)	1.3
いかの塩辛	スプーン1杯(17g)	1.2
あじの干物	1尾(40g)	0.7
ちりめんじゃこ	大さじ1(5g)	0.3
いくら	1貫分(10g)	0.2
さつまあげ	中1枚(60g)	1.1
かまぼこ	3切れ(40g)	1.0
焼きちくわ	1/2本(45g)	0.9
さば味噌煮缶(マルハ)	1/2缶(75g)	0.9
シーチキン	1/4缶(20g)	0.2
もずく酢(セブンイレブン)	1カップ(80g)	1.2
ベーコン	スライス3枚(60g)	1.2
ウインナー	小4本(60g)	1.1
ハム(ロース)	3枚(30g)	0.8

○パン・麺類

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
手延べ素麺(乾)	1束(50g)	2.9
素麺(乾)	1束(50g)	1.9
手延べ素麺(茹で)	1人分(200g)	0.6
素麺(茹で)	1人分(200g)	0.4
パスタ(乾)	1人分(80g)	0
パスタ(茹で)	1人分(200g)	0.9
食パン	6枚切り1枚(60g)	0.8
うどん(茹で)	1玉(240g)	0.7
中華そば(蒸し)	1玉(160g)	0.7
そば(茹で)	1玉(200g)	0

○インスタント食品・冷凍食品

食品名	1食分量(目安)	塩分量(g)
チキンラーメン(日清)	1袋(汁含む)	5.1
カップヌードル(日清)	1食分(78g)	4.6
ボンカレー	1人分(180g)	2.3
お茶漬の素(永谷園(のり))	1袋(6g)	2.2
インスタント味噌汁(マルコメ)	1食分(18g)	1.8
ヨーグルト粉末スープ(ホッパ)	1食分(24.6g)	1.5
餃子(冷凍・味の素)	5ヶ	1.5

★『減塩』と書いてあっても食品によっては1ヶ当たりの塩分量があまり変わらないものもあるので確認しましょう。



調味料ではしょう油(100gあたり16g)、ソース(100gあたり8g)といずれも塩分含有量は高く、食品にかけるのではなく食品をつけて食べるようにすると塩分摂取量を減らせます。あるいは香辛料、減塩調味料、塩分含有量の少ないレモン、酢等をしょう油の代わりに使うのも効果的です(図2)。

図2:調味料を使用する際の注意点(市立吹田市民病院栄養部作成)



また、みそ(100gあたり10から13g)、めんつゆ(100gあたり10g)等も塩分含有量が高く、うどん、みそラーメン等の汁の摂取は控えたほうがいいでしょう。

次にお米とともに食べるものはどうでしょう。梅干し、たくわん、つくだ煮、いかの塩辛、たらこ等も相当量の食塩が含まれています。ご飯の友として食する場合もほどほどの量にしておきましょう。食品でみてみますとインスタントラーメン、レトルトカレー等に多くの塩分が含まれています。カップラーメン等は食べるとしても週に1回程度にしておくことが無難です。



一方、カリウムは余分な塩分を尿から排出させることができるので、高血圧予防の観点からもカリウム含有量の多い食品の摂取が推奨されます。バナナ、アボカド、キウイフルーツ、メロン、柿、ホウレン草、里芋、かぼちゃ、枝豆、トマト、納豆、昆布、わかめ、さつまいも、ヨーグルト等はカリウムが多く含まれていますので、摂取を心がけましょう。

塩分を控えて高血圧を予防することは、循環器系の病気予防における最優先事項ですね。

次回は「お酒はほどほどに」というテーマで解説しましょう。

