

塩分のとりすぎに注意しましょう。

★塩分をとりすぎると・・・

体に現れる症状 → とにかく水分を体に取り込もうとします。

のどが渇く・・・塩分濃度を薄めるために水が必要なので、のどが渇くのです。

血圧が上がる・・・水分（尿や汗）の排出も抑えられ、血液量が増え血圧が高くなります。

体が浮腫む・・・水分を多く取り込もうとして、溜め込んだ水分が細胞周囲にたまりやすくなります。

なりやすい病気

高血圧症・・・食塩を1日1g摂取増えると、高血圧の人で上の血圧は1mmHgくらい上がります。

腎疾患・・・ナトリウムを排出するために、腎臓に負担をかけ、徐々に濾過機能が衰えてくるため、腎臓疾患の原因になる可能性があります。

不整脈や心疾患・・・塩分過剰な状態が続くと刺激伝導に異常が起こり、心臓の鼓動が不規則（不整脈）になる可能性があり、ひどい状態になると、心疾患を引き起こす可能性が高くなります。



食塩 1g の目安



塩一つまみ約0.6g

減塩のための調味料の上手な使い方

- だしを利かせる
昆布、カツオ節、シイタケなど
- 酸味を加える
酢、レモン果汁など
- 香辛料で変化をつける
唐辛子、ワサビ、カレー粉など
- 薬味を添える
シソ、ショウガ、ニンニクなど



かつ丼 (1人前) 塩分 6.9g	ホンゴレスパゲッティ (1人前) 塩分 2.6g
塩ザケ辛口1切れ (80g) 塩分 6.5g	ハンバーガー 1個 塩分 2.2g
ラーメン (1人前) 塩分 5.2g	たこあん 5切れ (30g) 塩分 2.1g
ソース焼きそば (1人前) 塩分 3.8g	たこやき 1パック (8個入り) 塩分 1.9g
まあじ・開き干 1尾 (130g=正味91g) 塩分 2.8g	ウィナーソーセージ 10本 (100g) 塩分 1.9g
カップラーメン (75g) 塩分 4.0g	ポテトチップス 1袋 (95g) 塩分 0.9g

「覚えておきたい塩分換算式」

栄養成分100gあたり	
エネルギー	205 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	5.5 g
炭水化物	29.6 g
ナトリウム	3.9 g
(食塩相当量)	9.8 g

最近では、食品のパッケージに栄養成分表示が義務付けられており、ナトリウム量または食塩相当量が表示されています。

食塩相当量が表示されていればすぐに塩分量がわかりますが、**ナトリウム量では、塩分量はどのくらいかピンときません。**そこで次の換算式を覚えておくと、買い物などに行ったとき、その場で食塩相当量が計算できるのでとても便利です。

食塩相当量 1g = ナトリウム量 約400mg