

“日本人の食事摂取基準”が変わりました。 今まで以上に『減塩』を心がけましょう！

日本人の食事摂取基準が2020年度から変わりました。いくつかの変更がありますが、今回は食塩摂取の目標量に注目してみましょう。今まで以上に基準値が厳しくなり、意識して減塩に取り組む必要があります。

『日本人の食事摂取基準』とは・・・？

国民の健康の保持・増進や生活習慣病の予防のために、1日の中でどれくらいのエネルギーや栄養素を取ればよいかの基準を性別、年齢別などで国が定めたものです。5年ごとに改定されています。

▶ 1日の食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準 <<2015年版>>

男性 8.0 g 未満
女性 7.0 g 未満

変更後

日本人の食事摂取基準 <<2020年版>>

男性 **7.5 g** 未満
女性 **6.5 g** 未満

高血圧や慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のためには**6.0 g** 未満

- ・男女ともに**-0.5 g**
- ・高血圧や慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための量を新しく設定

*日本人の塩分摂取量は年々減少してはいますが、目標量との間にはまだまだ大きな差があります！！
現状：男性 11.0g・女性 9.3g (H30年国民健康・栄養調査より)

▶ 日本人の食塩摂取源となっている食品ランキング(20歳以上)

順位	食品	1日あたりの食塩摂取量
1	カップめん	5.5 g
2	インスタントラーメン	5.4 g
3	梅干し	1.8 g
4	高菜の漬物	1.2 g
5	きゅうりの漬物	1.2 g
6	辛子明太子	1.1 g
7	塩さば	1.1 g
8	白菜の漬物	1.0 g
9	まあじの開き干し	1.0 g
10	塩鮭	0.9 g

左の表から

- ・インスタント食品
- ・塩蔵品(漬け物や干物)

から多くの食塩をとっていることが分かります。

食塩の摂取源を確認して

- ・食塩を多く含む食品を知る
- ・食べる回数を減らす
- ・食べる量を定める
- ・調味料を足さない
- ・麺類の汁は飲まない

などの工夫で減塩を心がけましょう！

国立健康・栄養研究所 HP より
H24年国民健康・栄養調査のデータを元に解析されたもの

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

塩分控えめレシピ



もやしの塩こんぶナムル

材料(2人分)

もやし	100g(1/2 袋)	酢	小さじ 2
きゅうり	60g(1/2 本)	ごま油	小さじ 1
塩こんぶ	3g		

作り方

- ① もやしはさっと茹でて水気をしぼっておく。
きゅうりは千切りにして、水気をふきとっておく。
*きゅうりの板ずりはしないこと
- ② 全ての材料をポリ袋に入れて、もみながら混ぜる。
- ③ 10分程おいて、味をなじませたら皿に盛り付ける。



塩分
0.3g

1人分の栄養価

エネルギー33kcal /たんぱく質 1.4g
脂質 2.1g /炭水化物 2.9g



ごま油の香りと酢の酸味、こんぶの旨味がポイント!
材料を和えるだけの簡単レシピです。



たっぷり野菜のすまし汁

材料(2人分)

切干大根	10g	切干大根戻し汁	280cc
セロリ	20g	A {	顆粒だし 小さじ1/2
にんじん	15g		薄口しょうゆ 小さじ1/2
しめじ	15g		酒 小さじ1
こんにゃく	15g		みりん 小さじ1
			塩 ひとつまみ

*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):約0.2g

作り方

- ① 切干大根を水で戻して食べやすい長さに切りしぼる。
(戻し汁はとっておく。)
- ② セロリ、にんじんは千切りにし、しめじは石づきをとってほぐす。
こんにゃくは細切りにして下茹でしておく。
- ③ 鍋に戻し汁と切り干し大根、にんじんを入れて火にかける。
沸騰したらセロリ、こんにゃく、しめじとAを加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら火を止める。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

1人分の栄養価

エネルギー34kcal /たんぱく質 1.1g
脂質 0.1g /炭水化物 6.9g

塩分
0.8g

汁ものをどうしても食べたい時のおすすめです。
具沢山で切干大根の旨味と甘味がポイント!



~1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう!~

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを [検索](#)》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435