

## “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