

冬は塩分の摂りすぎに注意△

寒い冬は、塩分過多になりやすいということをご存じでしょうか。塩分過多は血圧を上げる原因となります。血圧が高めの方は一年を通じて塩分を意識しなければなりませんが、特に冬は注意が必要です。そこで、今回は冬に塩分過多になる理由と対策を紹介します。



冬に塩分過多になる理由

■汁物の頻度が多くなる

寒い日は温かい汁物や鍋料理などを食べる頻度が多くなりやすく、同時に塩分過多になってしまいます。

■味覚感度がさがる

冬は気温が下がり、湿度も低下します。暖房の使用でさらに乾燥しやすくなり、自然と唾液の分泌量も減少しやすい季節です。口の中が乾燥すると、味を感じにくくなり濃い味を求めててしまいます。

減塩の方法とカリウム摂取について

食塩摂取量の目標量 1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満（日本人の食事摂取基準）

高血圧や慢性腎臓病のある場合 1日あたり6g未満

■減塩の方法

汁もの

1日1杯まで、具沢山に！
汁150mlとして、みそ汁はだし+みそ小さじ1（塩分0.7g）と量を決めましょう。

おでん

煮物なのでもともと塩分が多い料理です。
中でも練り製品はそれ自体に塩分2～3%を含み、
さらに煮汁を吸うので1食分5個で塩分約4gに。
練り製品（ちくわやがんもどきなど）を控え、煮汁をなるべく飲まないようにしましょう。

鍋料理

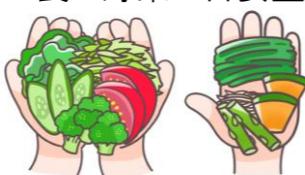
鍋の素の塩分は1人前約3-5g程度あります。
鍋の締めに麺類を追加したり、雑炊にしたりすると、さらに食塩摂取量が多くなります。
食べる時は白ごはん+鍋として食べるほうがおすすめです。
ワインーやつみれなどの加工品は控え、できるだけ生の魚介類や肉類を使用しましょう。

■カリウムを積極的に摂取しましょう！

野菜や芋、果物に多く含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促し、
血圧を下げる作用があります。食塩の摂取量を控えるとともに、
カリウムの摂取量を増やすようにしましょう。
効率よく摂取するには生食がおすすめです。

※腎臓病などでカリウム制限がある場合は、
カリウムの多い食品を避ける必要があるため注意が必要です。

1食の野菜の目安量



両手1杯分
(生野菜) 片手1杯分
(加熱した野菜)

旬の食材でクッキング☆



含まれる栄養素

- ・食物繊維
- ・カリウム

効能

- ・便通改善
- ・高血圧予防

キャベツと豚肉のミルクみそスープ

材料(2人分)

- | | |
|---------|----------|
| ・キャベツ | 2枚(100g) |
| ・ブロッコリー | 25g |
| ・豚こま切れ肉 | 50g |
| ●水 | 150mL |
| ●顆粒だし | 小さじ1/3 |
| ○牛乳 | 150mL |
| ○みそ | 大さじ1/2 |
| ・白すりごま | 小さじ1/2 |
| ・粉チーズ | 適量 |



栄養成分(1人前)

エネルギー	159 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	10.7 g
炭水化物	7.7 g
食物繊維	1.8 g
食塩	1.0 g
カリウム	290 mg

<作り方>

- ① キャベツはざく切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。豚こま肉は大きければ食べやすい大きさに切る。○は合わせて溶いておく。
- ② 鍋に●を入れ中火にかけ、沸騰したらキャベツとブロッコリーを加え、キャベツがしんなりするまで煮る。
- ③ 豚こま肉を加えさっと混ぜ、色が変わったら弱火にして○を加える。
- ④ 白すりごまを加えひと混ぜし、温まったら火を止める。器に盛り、お好みで粉チーズを振れば完成！

[国民健康・栄養調査]の結果が公表されました

令和6年10月～11月に実施した国民健康・栄養調査の結果の概要が発表されました。
この調査は、健康増進法に基づき、国民の身体の状況、栄養素など摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るために基礎資料を得ることを目的としています。

[調査結果のポイント]

◎糖尿病に関する状況について

糖尿病が強く疑われる者は約1,100万人（10人に1人）と推計され、継続して増加しています。

◎生活習慣に関する状況について

・食塩摂取量の平均値は9.6g／日でした。（男女別にみると、男性10.5g、女性8.9gでした。）
この12年間でみると最も低いですが、健康日本21（第三次）における目標値（7g）よりは依然高い状態です。

・現在習慣的に喫煙している者の割合は14.8%であり、この12年間でみると、令和4年調査と並んで最も低い値です。

詳細については厚生労働省ホームページに掲載されています。

栄養科

