

# 栄養部ニュース 2月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2026年2月1日 No.26-02

## 最近、食塩を摂りすぎていませんか?

1日の食塩相当量の目標量は…



日本人の食事摂取基準 2025 年版より男性 **7.5g 未満**、女性 **6.5g 未満**、  
高血圧などで食塩制限が必要な人は **6g 未満** が 1 日の目標量になります。  
令和 5 年国民健康・栄養調査によれば日本人の食塩摂取量は、  
1 日平均 9.8g(男性 10.7g、女性 9.1g)と目標量より摂取は多く、ここ 10 年間はほぼ横ばい  
を推移しています。

2025 年に高血圧管理・治療ガイドラインが 6 年ぶりに改定となり、血圧管理の目標（降圧基準）は  
年齢を問わず **130/80mmHg 未満（診察室血圧）、125/75mmHg 未満（家庭血圧）** に統一されました。

血圧を測る習慣を付けましょう！

※ただし診断基準(140/90mmHg 以上)は変わりません

寒い時期によく食べるものには、食塩が含まれているものが多い！

食塩量の目安として…



きつねうどん  
麺(乾麺 80g) : 1.2g  
つゆ : 5.0g  
きつね(50g) : 0.9g  
蒲鉾(25g) : 0.6g  
**合計 : 7.7g**



鍋  
市販の液体スープの素  
1人分 : **4g 前後**



おでん  
はんぺん 1/2 枚 (50g) : 0.9g  
さつま揚げ 1 枚 (30g) : 0.8g  
大根 (90g) : 0.3g 卵 (1 個) : 0.3g  
餅巾着 1 個 : 0.2g **合計 : 2.5g**

例えば…

きつねうどんをつゆごと全部食べると、約 1 日分の食塩を摂った事になる！

食塩を摂りすぎないための工夫として

- ・ つゆ(スープ)に食塩が多く含んでいるため、どの料理でも **つゆ(スープ)** を残す  
→ うどんならつゆを残すと 2~3g 程度減らせる
- ・ 市販のスープではなく、**昆布やカツオ節の出汁**を使う  
→ **柑橘類や香辛料**を入れる
- ・ 魚練り製品など食塩を多く含む食品ばかり食べないようにする



食べ方や選び方を工夫して、食塩の摂りすぎに注意しましょう！

参考：厚生労働省、「日本人の食事摂取基準(2025年度版)」策定検討会報告書. [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_44138.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html)

厚生労働省. 令和 5 年「国民健康・栄養調査」の結果. [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_45540.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_45540.html)

日本高血圧学会. 高血圧管理・治療ガイドライン 2025. <https://www.jpnsh.jp/topics/827.html>

第 4 版塩分早わかり. 女子栄養大学出版部. 2019

作成：杏林大学医学部付属病院(三鷹) 栄養部 監修：栄養委員会