

栄養部ニュース 2月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 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



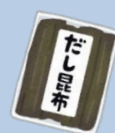
はんぺん 1/2 枚(50g) : 0.9g
さつま揚げ 1 枚(30g) : 0.8g
大根(90g) : 0.3g 卵(1 個) : 0.3g
餅巾着 1 個 : 0.2g **合計 : 2.5g**

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

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

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：杏林大学医学部附属病院(三鷹) 栄養部 監修：栄養委員会