



〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32
奈良交通第3ビル3F
TEL: 0742-25-3100
FAX: 0742-25-3101
HP <https://www.naras.johas.go.jp>
E-Mail info@naras.johas.go.jp
Vol. 58 2024年 夏号

かわら版



今日からできる減塩の工夫

産業保健相談員 高矢 央子

(大阪労災病院治療就労両立支援センター 管理栄養士)

健康日本 21 (第三次)

厚生労働省は2024年より「**健康日本 21 (第三次)**」をスタートさせました。人生100年時代を迎え、「誰一人取り残さない健康づくり」を目標に掲げ、より実行性を持つ取り組みを推進することに重点が置かれています。

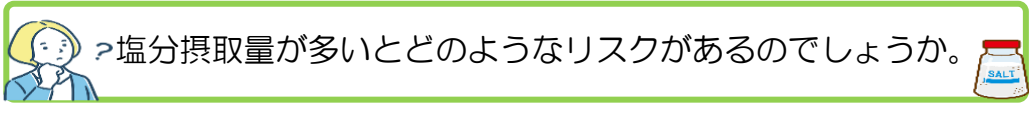
健康日本 21 (第三次)では、個人の行動と健康状態の改善における栄養・食生活の項目において、塩分摂取量の減少があり、2032年までに**7g**にするという目標が設定されています。

2019年国民健康栄養調査によると、日本人の塩分摂取量は男性10.9g、女性9.3gであり、世界的にみても日本は塩分摂取量が多い国といわれています。年々減少傾向にあるものの、今回の目標値よりも高いのが現状です。都道府県別でみると、全国第一位は男性が宮城県で11.9g、女性は長野県で10.1gとなっており、奈良県は男性10.6g(全国33位)、女性9.2g(全国20位)でした。

	目標	指標	目標値
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加	BMI18.5~25(65歳以上はBMI20~25)の割合	66%
	肥満傾向児の減少	肥満傾向児の割合	*
	バランスの良い食事を摂っている者の増加	主食・主菜・副菜の揃った食事が1日2回以上、ほぼ毎日の者の割合	50%
	野菜摂取量の増加	野菜摂取量の平均値	350g
	果物摂取量の増加	果物摂取量の平均値	200g
	食塩摂取量の減少	食塩摂取量の平均値	7g
身体活動目標	日常生活における歩数の増加	1日歩数平均値	7,100歩
	運動習慣者の増加	運動習慣者の割合	40%
	運動やスポーツを行っていないこどもの減少	1週間の総運動時間が60分未満の児童の割合	*
休養・睡眠	睡眠で休息がとれている者の増加	睡眠で休養がとれている者の割合	80%
	睡眠時間が十分に確保できている者の増加	睡眠時間が6~9時間(60歳以上は6~8時間)の者の割合	60%
	過労働時間60時間以上の雇用者の減少	過労働時間が40時間以上の雇用者のうち、60時間以上の雇用者の割合	5%
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少	純アルコール摂取量が男性40g/日以上、女性20g/日以上での割合	10%
	20歳未満の者の飲酒をなくす	中学生・高校生の飲酒者の割合	0%
喫煙	喫煙率の減少	20歳以上の者の喫煙率	12%
	20歳未満の喫煙をなくす	中学生・高校生の喫煙者の割合	0%
	妊娠中の喫煙をなくす	妊婦の喫煙率	*
歯・口腔の健康	歯周病を有する者の減少	40歳以上の歯周炎を有する者の割合	40%
	よく噛んで食べることができる者の増加	50歳以上の咀嚼良好者の割合	80%
	歯科検診の受診者の増加	過去1年間に歯科検診受診した者の割合	95%

*第2次成育医療等基本方針にあわせて設定

健康日本 21 (第三次) の目標一覧より一部改変



最も関係している疾患の一つとして高血圧があげられます。塩分の多い食事を摂ると身体の中の細胞外液の水分量が増加し、血液量も増加します。血液量が増えることで血管を押す力が増大し血圧が上昇します。習慣的に塩分の多い食事を摂っていると、それにともない血圧も常に高い状態となり、動脈硬化が進行し、血圧調節に関与している腎臓への負担が増して腎機能が徐々に低下します。

高血圧は**サイレントキラー**ともいわれ、自覚症状がほとんどありません。気が付かないうちに高血圧から動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病など様々な疾患になるリスクが高くなることがわかっています。

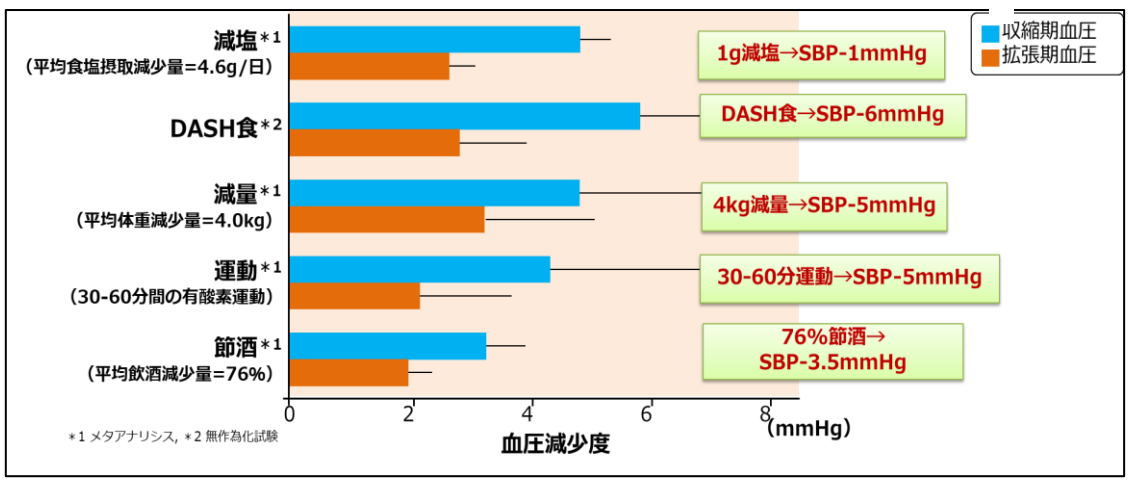
2017年の高血圧推計者数は4300万人といわれていますが、そのうちの3100万人は未治療もしくはコントロール不良(140/90mmHg以上)といわれています。高血圧と診断された人だけでなく、高血圧でない人も、日々の血圧測定の実施、食事や生活習慣を見直していくことが重要となります。

高血圧に対する生活習慣の修正項目

高血圧の治療ガイドライン(2019)には高血圧に対する生活習慣の修正項目が6つ示されています。その一つとして、食塩制限1日**6g**未満とされており、健康日本21の目標値よりも少ない量に設定されています。

<p>1 ● 減塩 ● 食塩制限 6g/日未満 </p> <p>2 ● 食塩以外の栄養素 ● 野菜・果物の積極的摂取 飽和脂肪酸、コレステロールを控える 多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取 </p>	<p>3 ● 適正体重の維持 ● BMI (体重kg÷身長m²) 25未満</p> <p>4 ● 運動療法 ● 軽強度の有酸素運動 (動的および静的筋肉負荷運動)を 毎日30分、または180分/週以上</p> <p>5 ● 節酒 ● エタノールとして男性20~30ml/日、 女性10~20ml/日以下に制限 </p> <p>6 ● 禁煙 ● </p>
---	--

高血圧の治療ガイドライン(2019) ²¹



高血圧の治療ガイドライン(2019)

左ページ下のグラフはそれぞれの生活習慣修正による降圧の効果を示したものです。1gの減塩で収縮期血圧（SBP）は1mmHg低下します。一つ一つの下がり幅は少ないですが、いくつかの項目を組み合わせることで大きな降圧効果を得ることができます。

ここからは塩分の摂り方について少し考えてみましょう。

減塩…何から始めたらいいのでしょうか。



まずは今の食生活を振り返ることからはじめてみませんか。

1. 味噌汁やスープを1日2回は飲む
又はご飯に味噌汁は欠かせない
2. ちくわやかまぼこなどの練り製品、ハム、ウィンナーなどの加工品が好き
3. ご飯の友(梅干しや佃煮、付けものなど)はいつも常備している
4. 外食頻度が多い
5. ご飯よりおかずの食べる量が多い
6. 市販の惣菜やインスタント食品をよく利用する
7. うどんやラーメンの汁は半分以上飲む
8. すしやどんぶりが大好き
9. 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく利用する
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる



左の1~10のチェック項目、あてはまるものが何個ありますか？

これは国立循環器病研究センターが作成した、日々の食習慣が塩分の摂りすぎにつながるかどうかをみるためのものです。

1つでも当てはまるものがあれば、その項目の習慣を見直すことで、塩分の摂取量を減らすことができます。

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
「かるしおチェック！」

自宅ではどのような工夫をしたらいいのかしら。



自宅で調理する際は見えない塩分に注意しましょう。見えない塩分とは調味料に含まれる塩分です。和食でよく使う醤油や味噌は塩分が多く含まれています。主菜で照り焼きなど醤油を使う料理の時は、副菜には和え物や煮物ではなく酢の物など、塩分の少ない調味料を使った料理がおすすめです。酢の他にはレモンなどの柑橘類、香味野菜、香辛料、だしを使うことで薄味でも美味しく食べることができます。

血圧を下げる工夫は減塩だけではありません。**野菜**や**果物**に多く含まれているカリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果があります。毎食、野菜や果物を摂るように心がけることが大切です。忙しい時は手軽で手間がかからないカット野菜やカットフルーツの活用がおすすめです。

外食をするときに気を付けることはありますか。



外食や**惣菜**を買うと味付けが濃いものが多く、塩分量が増えがちです。スーパーやコンビニで惣菜やお弁当を購入する際には、栄養成分表示を確認し、塩分量の少ないものを選ぶこともポイントです。最近では飲食店のメニューに塩分量を表示しているお店や**スマートミール***のメニューを提供するお店もあるので、参考にしながらお店やメニューを選ぶこともおすすめです。また、外食時はどうしても野菜不足に

なりがちです。そのため、定食ものや、ラーメンのような単品ものでも野菜がたくさん入っているものを選ぶとよいでしょう。

減塩商品も様々なものがでているため、上手に取り入れることも方法の一つです。しかし、減塩は日々の積み重ねです。1回の食事にこだわるのではなく、1日、1週間のトータルで塩分量を減らすイメージを持ってみてください。昼食で野菜不足を感じたら夕食はいつもより野菜中心のメニューにする、外食に行った翌日は薄味メニューで野菜をしっかり摂るようにするなど、少し気を付けるだけで減塩につながります。

*スマートミール

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事のこと。具体的には1食で主食、主菜、副菜がそろい、野菜がたっぷりで食塩の摂りすぎにも配慮した食事のことです。スマートミール認定事業所は全国に518カ所と徐々に広まりつつあります（奈良県には3カ所）。

会社全体で取り組めることはありますか。



誰一人取り残さない健康づくりのためにも個人での取り組みはもちろんのこと、会社全体で取り組める環境作りが必要になると考えられます。**会社**で取り組む際には社員食堂のメニューに塩分量の表示を行ったり、テーブルに醤油やソースなどの調味料を置かない、自身で何品か選ぶことができる時は塩分量の少ないものや野菜料理を取りやすい位置におくという工夫も有効です。

取り組みやすい工夫が1つでもあったでしょうか。ぜひ、今日の食事から始めてみてください。少しの変化で将来が大きく変わるかもしれません！

団体経由産業保健活動推進助成金のご案内

団体経由産業保健活動推進助成金は、事業主団体等を通じて、中小企業等の産業保健活動の支援を行う助成金です。

事業主団体等が傘下の中小企業等に対して、医師等による健康診断結果の意見聴取やストレスチェック後の職場環境改善支援、医師等による健康相談対応等の産業保健サービスを提供する費用・事務の一部を委託する費用の総額の90%（上限500万円）を助成します。（※構成事業主等が50以上であること等の一定の要件を満たした団体は上限が1,000万円）

■ 本助成金に関する詳細は、労働者健康安全機構ホームページ（下記のURL）でご確認ください。

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/tabid/1251/Default.aspx>

お問い合わせ先：労働者健康安全機構 産業保健業務指導課（Tel 0570-783046）



〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3F
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 FAX：0742-25-3101

URL：<https://www.naras.johas.go.jp> Eメール：info@naras.johas.go.jp