



西日して 毎日に赤らむ 柿の数 ~杉田久女~

暦は10月になりました。平年なら10月と聞けば、北日本から徐々に暑さがおさまり、あちらこちらで秋の訪れを感じられるようになるのですが、今年は10月に入っても全国的に高温傾向が続き、秋の深まりはゆっくりとなるようです。まだしばらくは、暑さ対策は必要なようです。

さて、今回の社内報では、万病のもととなる塩分の取り過ぎの仕組みと減塩のコツについてまとめてみました。

日本人の大多数が塩分過多！脳卒中、心筋梗塞招く…



【塩分を取り過ぎると…】

塩分の多い食事をした翌日、足や顔がむくんだという人は多いでしょう。体はナトリウム濃度を常に一定に保とうとします。塩分の取り過ぎで血中のナトリウム濃度が高くなると、水分を体にためこんでナトリウム濃度を下げようとするため、循環血流量が増え、血管内の圧が高まります。すると血管内の水分が外に押し出されやすくなり、細胞と細胞の隙間（間質）に余分な水がたまってむくみとなります。塩分過剰摂取の害はむくみだけにとどまりません。高血圧や慢性腎臓病、心不全、心筋梗塞や脳卒中など重篤な疾患につながります。

塩分の過剰摂取によって、血管の収縮も起こり得ます。細くなった血管に血流量の増加が相まって血圧が上がります。血圧が高い状態が続くと、心臓は疲弊し心不全の原因となります。腎臓の血液をろ過する組織（糸球体）が壊されて腎臓のろ過機能が低下し、塩分排出が滞ることで血流量が増え、さらに血圧が上がるという悪循環も起こります。血管に強い圧がかかることで血管壁が厚く硬くなる「動脈硬化」が起こり、脳卒中、狭心症や心筋梗塞など危険な疾患にもつながります。

塩分の多い食事を日常的に取ることで、脳心血管病に近づいていると言っても過言ではないそうです。減塩は健康を保つ上で欠かすことはできないようです。

1日の食塩摂取目標量



7.5g
未満

男性



6.5g
未満

女性

【理想的な塩分摂取量】

それでは塩分摂取量はどれくらいに抑えるべきなのでしょう。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2025年版)」では、1日の食塩摂取量の目安(15歳以上)として、男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。日本高血圧学会では、高血圧の予防・管理に1日6g未満、世界保健機関(WHO)のガイドラインでは、さらに少ない1日5g未満を強く推奨しています。

2023年の国民健康・栄養調査では、日本人の食塩摂取量の平均は男性10.7g、女性9.1gだそうです。大部分の人は推奨量より多く摂取しており、平均で4割以上減らす必要がある計算になります。とはいえ、1日6g未満にいらなくても減塩は無意味ではありません。少しでも減らすことが重要なのです。

【塩分を取り過ぎないために…】

そのためには、まず塩分が多い食事は何かを知ることが大切になります。加工食品には特に塩分が多く含まれています。外箱などに塩分量の記載があることも多いので、その都度確認するようにしましょう。

基本的に味が全体にしみこんでいる食事には、塩分が多いと考えた方がいいでしょう。一般に焼き魚より煮魚、鍋物であればしゃぶしゃぶや水炊きよりも、すき焼きやちゃんこ鍋の方が塩分摂取量は増えます。また、チャーハンや焼きそば、カレー

ライスなど、一皿で完結するメニューは塩分摂取量が多くなりがちです。

そして調味料は「かける」のではなく「つける」よう心がけましょう。減塩しょうゆや代替塩などの利用も有効です。味噌汁を1日3回から1日1回にするだけでも、塩分量をかなり減らせるそうです。味覚は「慣れ」なので、子どもの頃から塩分量の少ない食事に慣れるためには、家庭での取り組みも重要です。早い段階で減塩習慣が身に付けば、長期的に血圧上昇を抑え、脳心血管病、心臓や腎臓の疾患のリスクを大幅に下げることができます。(日経新聞コラム参照)



簡単にできる減塩の工夫



- 汁物の量や回数を減らす
→ ラーメンは汁を残す、みそ汁は1日1回
- 塩分の少ない調理法を選ぶ
→ 味全体に染み込んでいる調理法は塩分が多い
- 調味料は「かける」から「つける」へ
→ 醤油やソースは皿に出して料理をつける
- 代替塩や減塩醤油を利用する

編集後記

10月1日から翌年の3月31日まで、「赤い羽根共同募金運動」が行われます。共同募金は、戦後間もない昭和22(1947)年に、市民が主体の民間運動として始まりました。当初、戦後復興の一助として、被災した福祉施設を中心に支援が行われ、その後は地域福祉の推進のために活用されてきました。

有名な「赤い羽根」に加えて、さまざまな色の羽根があるのをご存知ですか？「青」は、海の事故を防ぐため、「黄」は、腎臓移植を支援するため、「水色」は、水難遺児の支援のため、「緑」は、国土の緑化のため、「オレンジ色」は、児童養護施設の子供たちのためにと、その色によって様々な場面で活用されているそうです。

