食育シンポジウム『減塩と健康』
2013年10月29日（火）

高血圧予防のための減塩の重要性

安東克之
東京大学大学院医学系研究科
分子循環代謝病学講座

高血圧治療ガイドラインJSH2009の生活習慣の修正項目

減塩目標は

6g/日未満

日本高血圧学会
減塩委員会報告2012

■編集：日本高血圧学会減塩委員会
■発行：特定非営利活動法人 日本高血圧学会
■仕様：B5判縦 52頁 本文1色刷、並製本
■定価：200円（税込み）

日本高血圧学会は減塩委員会報告を出版することになりました。これは減塩WG報告の改訂版になりますが、①食塩と高血圧・心血管疾患、②高血圧管理における食塩制限の目標と方策、③高血圧管理における食塩摂取量の評価と応用、からなっています。それぞれ、担当委員が作成した原案を減塩委員会内部で修正し、さらに日本高血圧学会理事の先生方の査読を経て作成されました。また、『高血圧患者さんのための減塩食レシピ』も、同時に改訂されました。これらの冊子が医療関係者および一般の方々への参考になり、わが国における食塩摂取量の減少につながることを願っております。（序文より）

B5判縦／52頁
定価 200円（税込み）
※別途送料および梱包手数料を必要

高血圧学会事務局まで、希望部数、送付先、連絡先をご記入の上、申込
FAX：
03-6801-9787

(1)食塩と高血圧・心血管疾患
安東克之、河原崎宏雄、三浦克之、松浦秀夫、渡辺尚彦、由田克士、川村実、日下美穂、甲斐久史、土橋卓也、河野雄平
(2)高血圧管理における食塩制限の目標と方策
三浦克之、安東克之、土橋卓也、河野雄平、由田克士、渡辺尚彦、河原崎宏雄
(3)高血圧管理における食塩摂取量の評価と応用
土橋卓也、甲斐久史、日下美穂、川村　実、松浦秀夫、三浦克之、安東克之、河野雄平

食塩を多く含む食品・料理の例

上島弘嗣監修. 三浦克之ほか著. 血圧を下げる健康教育. 保健同人社;2006.

食品・料理	目安量		食塩含有量	
たくあん	2切れ	(20g)	1.5 g	5g
梅干し	1個	(10g)	2.0 g	
ポタージュスープ	1杯		1.2 g	4g
味噌汁	1杯		1.5 g	
あじの開き	小1枚	(60g)	1.2 g	3g
ハム	3枚	(60g)	1.5 g	
塩ざけ	1切れ	(40g)	3.5 g	
カレーライス	1人前		3.3 g	2g
天丼	1人前		4.1 g	
にぎり寿司	1人前	(醤油含む)	5.0 g	
きつねうどん	1人前	(つゆ含む)	5.3 g	1g
カップめん	1人前	(つゆ含む)	5.5 g	

食塩含有量はおおよその数値であり、製品や調理法により違いがある

減塩のコツ

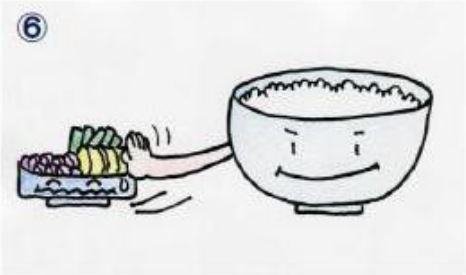
新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理

香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる

低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う

具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる

外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に

むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う

めん類の汁は残す
全部残せば2～3g減塩できる

日本高血圧学会減塩委員会のホームページより

減塩食品

(1)食塩相当量とナトリウム(Na)量は異なります。

(2)表示された数値には誤差があります。

(3)パッケージに記述された食塩(ナトリウム)量が低いという表示の意味を知っておくべきです。

(4)減塩率についてよく理解しましょう。

(5)食品を減塩にすると保存性に影響します。

(6)アレルギー表示も良く見ましょう。

(7)減塩食品の品質は年々向上しており、美味しいものもたくさん登場しています。

(8)従来品を全面的に減塩化することにより減塩の対照がなくなってしまったり、日本食品標準分表にその分類がないために、減塩表示ができない減塩食品があります。

美味しい減塩食品

症状にない高血圧患者ましては健常な人たちが健康のために不味いもの、食べなれないものを継続して利用する訳がない

しかし、最近は技術の開発により**美味しい、さらには対象品とほぼ同等の官能品質の減塩食品が出てきている**ので、この認知度を高めることが重要

これを社会に広めることによって、社会全体の減塩化を推進することができる

美味しい減塩食品（切り替え品含む）

日本高血圧学会減塩委員会ホームページ(一般向け)

http://www.jpnsh.jp/general_salt.html#04

にリスト（試行版）があります

4. 食塩含有量の少ない食品の紹介 update

高血圧学会減塩委員会では高血圧患者さん並びに減塩をしようとしている方たちのお役にたてるように，減塩食品のリストを作ることにしました。個々の減塩食品を知っていただき減塩に努めていただくことは大切なことです。しかし，減塩食品に関連する知識を身につけていただき，皆様が減塩食品といわれるものを目にしたときに，それがどのように位置づけられ，どのくらいに役立つ（どの程度の減塩になるか）のかを知ることはさらに重要です。重要なポイントとして以下のようなことを理解する必要があります（詳しくはこちら PDF ）。

（1） 食塩相当量とナトリウム（Na）量は異なります。

（2） 表示された数値には誤差があります。

（3） パッケージに記述された食塩（ナトリウム）量が低いという表示の意味を知っておくべきです。

（4） 減塩率についてよく理解しましょう。

（5） 食品を減塩にすると保存性に影響します。

（6） アレルギー表示も良く見ましょう。

（7） 減塩食品の品質は年々向上しており，美味しいものもたくさん登場しています。

（8） 従来品を全面的に減塩化することにより減塩の対照がなくなってしまったり，日本食品標準成分表にその分類がないために，減塩表示ができない減塩食品があります。

以上のように，減塩食品のみに限った事ではありませんが，食品のパッケージに記載された内容は注意深く吟味する必要があります。そして自分自身の健康に責任を持つためには，皆様が正しい知識を持って適切な使い方をしていただくほかはありません。色々な課題があるとは思いますが，この減塩食品のリストをご紹介し減塩運動の一助としてゆきたく思っています。なお，減塩食品は高血圧に対して万能という訳ではありません。特定の食品に偏った摂取をしたために，他の栄養素が不足して，かえって健康を害するといったことがないように適切な使用をお願いいたします。

食塩含有量の少ない食品のリストはこちら PDF

ご意見はこちらへ

ここをクリック

JSH減塩食品リスト試行版

No.	企業名	減塩食品						減塩品のホームページ	対照品(減塩率表示の対照品)				
		品名・名称	商品名	量目パッケージ	食塩相当量		減塩率表示値	減塩品の個別URL	日本食品標準成分表	自社品	商品名・分類名	食塩相当量	
					100gあたり	1食あたり						100gあたり	1食あたり

企業名

減塩食品名

減塩食品のデータ

食塩相当量（通常は100gあたり、みそ汁の素などは1食当たり

URL とのリンク

対照品のデータも記入

JSH減塩食品リスト（減塩食品のご紹介とホームページのご案内）　　2013年9月現在

No.	企業名	減塩食品						減塩品のホームページ	対照品(減塩率表示の対照品)				
		品名・名称	商品名	量目パッケージ	食塩相当量 100gあたり	食塩相当量 1食あたり	減塩率表示値	減塩品の個別URL	日本食品標準成分表	自社品	商品名・分類名	食塩相当量 100gあたり	食塩相当量 1食あたり
1	味の素(株)	塩	やさしお	90g瓶、180g袋	0.0g		50%	http://www.ajinomoto.co.jp/yasashio/	○		食塩	99.1g	
2	味の素(株)	和風だ	「お塩控えめ・ほんだし」	100g容	20.8g		30%	[illegible]		○	「ほんだし」	40.6g	
3	味の素(株)	コ	味の素KKコンソメ<塩分ひかえめ>	固形15	28.8g		30%	[illegible]		○	味の素KKコンソメ	45.0g	
4	味の素(株)		味の素KK丸鶏がらスープ<塩分ひかえめタイプ>		28.4g		30%	[illegible]		○	味の素KK丸鶏がらスープ	47.8g	
5	ヤマキ(株)		ヤマキ減塩だしつゆ	瓶	4.6g		50%	[illegible]		○	濃縮つゆ(3倍濃縮)	10.9g	
6	ヤマキ	ゆ加工品	ヤマキ鰹節屋のだし醤油	0ml瓶	2.3g		80%	[illegible]	○		こいくちしょうゆ	14.5g	
7	ヤマ	ゆ	ヤマキ減塩めんつゆ<ストレート>	300ml瓶	2.4g		30%	[illegible]		○	つゆ(ストレート)	3.7g	
8		鍋つゆ	ヤマキ減塩鍋つゆ(ストレートタイプ)	400g袋(2人前)	0.7g		30%	[illegible]		○	寄せ鍋つゆストレート(3~4人前)	1.6g	
		粉末うどんだし	ヤマキ減塩うどんだし	(8g袋×8)箱		2.1g	30%	[illegible]		○	うどんだし(鰹煮白だし仕立て)		3.6g
	(株)	調味梅干	減塩なのにこんなに美味梅干	150gカップ	4.3g		約40%	http://www.nakatafoods.co.jp/Group/product.html		○	紀州しそ漬南高梅	7.4g	
	品(株)	調味梅干	減塩なのにこんなに美味梅	150gカップ	4.1g		約60%	http://www.nakatafoods.co.jp/Group/product.html		○	紀州しそ漬南高梅	10.2g	
	食品(株)	調味梅干	紀州産減塩梅 はちみ	150gカップ	2.8g		約60%	http://www.nakatafoods.co.jp/Group/product.html		○	千味にかけたはちみつ南高梅	7.9g	
	田食品(株)	調味梅干	減塩なのにこんな 味き あっさり風味	500gカップ	4.3g		約40%	http://www.nakatafoods.co.jp/Group/product.html		○	紀州しそ漬	7.4g	
14	(株)新進	しょうゆ漬	国産野菜「パ 減塩 (きゅうり漬)	80g袋	2.8g		30%	http://www.shin-shin.co.jp/ad/kanan/3084.html		○	「パリキュー」(きゅうり漬)	4.1g	
15	(株)新進	酢漬	国産野菜	80g袋	3.3g		30%	http://www.shin-shin.co.jp/ad/kanan/3087.html		○	しば漬	4.8g	
16	(株)新進	しょうゆ漬	国産 減塩	80g袋	3.0g		30%	http://www.shin-shin.co.jp/ad/kanan/3086.html		○	「食べたかな~」(からし高菜)	4.6g	
17	(株)新進	しょうゆ漬	つぼ漬	90g袋	3.0g		35%	http://www.shin-shin.co.jp/ad/naeshi01.html		○	つぼ漬	4.8g	
18	(株)新進	しょうゆ漬	谷の高菜漬	70g袋	2.8g		35%	http://www.shin-shin.co.jp/ad/naeshi01.html		○	きざみ高菜	4.6g	
19	(株)ふくや	辛子めんた	減塩明太子無着色レギュラー	100g、200g	3.3g		35%	[illegible]		○	味の明太子 無着色レギュラー	5.6g	
20	(株)ふくや	辛子め	い減塩明太子無着色マイルド	100g、200g	3.3g		35%	[illegible]		○	味の明太子 無着色マイルド	5.6g	
21	(株)ふくや		じわい減塩数の子明太子	120g	3.3g		30%	[illegible]		○	数の子明太子	5.3g	
22	(株)ふくや		あじわい減塩くらげ明太子	120g	3.3g		25%	[illegible]		○	くらげ明太子	5.3g	
23	(株)ふくや		あじわい減塩いか明太子	120g	3.6g		20%	[illegible]		○	いか明太子	4.6g	
24	(株)ふ		あじわい減塩ほたて貝柱明太子	120g	2.8g		35%	[illegible]		○	ほたて貝柱明太子	4.6g	
25	一	かまぼこ	個入り まめかま 赤	90g	1.9g		20%	[illegible]	○		蒸しかまぼこ	2.5g	
26		しかまぼこ	個入り まめかま 白	90g	1.9g		20%	[illegible]	○		蒸しかまぼこ	2.5g	
		焼きちくわ	生で美味しい個入り丸ちくわ	3本入り袋	1.5g		20%	[illegible]	○		焼き竹輪	2.1g	
	(株)	揚げかまぼこ	さつま揚(6枚)	6枚入り袋	1.1g		30%	[illegible]	○		さつま揚げ	1.9g	
	鮮(株)	魚肉ねり製品	サラダスティック	84gパック	1.2g		40%	[illegible]	○		かに風味かまぼこ	2.2g	
	ダヤ(株)	ゆでうどん	食塩無添加 本うどん	1食用(200g)、3食用		0.0g	対象外	[illegible]		○	本うどん(2013年5月発売新容器に切替)		0.3~1.5g
	幸や食品(株)	生ラーメン	減塩 生Sugakiyaラーメン1食入り	142g袋		4.3g	35%	[illegible]		○	生Sugakiyaラーメン2食		7.3g
32	幸や食品(株)	生ラーメン	減塩 生Sugakiya 冷やし中華1食入り	192g袋		3.2g	40%	[illegible]		○	生Sugakiya冷し中華2食		6.2g
33	幸や食品(株)	生うどん	減塩 八丁味噌みそ煮込うどん1人前	157g袋		4.8g	25%	[illegible]		○	八丁味噌みそ煮込うどん二人前		6.8g
34	幸や食品(株)	浅漬けの素	北陸のめこみ 浅漬けの素	(9.7g袋×3)袋	33.0g		非表示	[illegible]		○	うどんスープ(食物の素利用)	45.7g	
35	幸や食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどんお吸いもの	86gカップめん		2.4g	非表示	[illegible]		○	~2011年3月発売品対比(切替)		3.1g
36	幸や食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどんとろろ昆布	87gカップめん		2.5g	非表示	[illegible]		○	~2011年3月発売品対比(切替)		3.6g
37	幸や食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどんわかめスープ	86gカップめん		2.8g	非表示	[illegible]		○	~2011年3月発売品対比(切替)		3.6g
38	幸や食品(株)	生タイプ即席めん	小さなおうどん梅じそ	86gカップめん		2.8g	非表示	[illegible]		○	~2011年3月発売品対比(切替)		3.8g
39	幸や食品(株)	生タイプ即席めん	小さなにゅうめん関西つゆ	77gカップめん		2.5g	非表示	[illegible]		○	~2011年3月発売品対比(切替)		3.1g
40	伊藤ハム(株)	ロースハム	「スマートスタイル」 薄み引き立つロースハム	61gパック	1.4g		30%	http://www.itoham.co.jp/products/dt/3000003481/	○		「ハム類」ロース	2.5g	
41	伊藤ハム(株)	ボンレスハム	「スマートスタイル」 薄み引き立つもも ハム	65gパック	1.5g		30%	http://www.itoham.co.jp/products/dt/3000003481/	○		「ハム類」ボンレス	2.8g	
42	伊藤ハム(株)	ベーコン	「スマートスタイル」 薄み引き立つベーコン	58gパック	1.0g		30%	http://www.itoham.co.jp/products/dt/3000003487/	○		「ベーコン類」ベーコン	2.0g	
43	(株)合食	魚介類加工品	煮ほぐし鮭(減塩)	150g瓶	2.5g		30%	http://www.goshoku.co.jp/product/detail.html		○	煮ほぐし鮭	3.8g	
44	ヤマモリ(株)	たきこみごはんのもと	減塩でおいしい とり釜めし (三合用)	227g箱	3.2g		30%	http://www.yamamori.co.jp/product/kamameshi/		○	地鶏釜めしの素	4.9g	
45	ヤマモリ(株)	たきこみごはんのもと	減塩でおいしい ごぼう釜めし (三合用)	242g箱	2.9g		30%	http://www.yamamori.co.jp/product/kamameshi/		○	地鶏釜めしの素	4.9g	
46	ヤマモリ(株)	しょうゆ	おいしさそのまま減塩しょうゆ	200mlボトル	8.0g		45%	http://www.yamamori.co.jp/product/soyu/soyu-genen.html	○		こいくちしょうゆ	14.5g	
47	ヤマモリ(株)	しょうゆ加工品	おいしさそのまま減塩さしみ醤油	200mlボトル	9.6g		30%	http://www.yamamori.co.jp/product/soyu/soyu-sashimi.html	○		こいくちしょうゆ	14.5g	
48	柳川マルキャッスル	しょうゆ加工品	減塩料理用しょうゆ	200mlボトル	8.0g		45%	http://www.castle-shoyu.co.jp/SHOP/7-2-103.html	○		こいくちしょうゆ	14.5g	
49	イチビキ(株)	即席みそ汁	即席 塩分50%カット 減塩しじみの赤だし カップ1食	11.9g		1.0g	50%	http://www.ichibiki.co.jp/action/low_salt.html		○	即席生薬赤だし10食(1食 20.3g)		2.1g
50	イチビキ(株)	即席みそ汁	美味のおいしいおみそ汁 赤だし 10食(わかめ・長ねぎ・とうふ)	16.7/16.3/16.0g		1.4/1.3/1.3g	30%	http://www.ichibiki.co.jp/action/low_salt.html		○	即席生薬赤だし10食(1食 20.3g)		2.1g
51	イチビキ(株)	即席みそ汁	美味のおいしいおみそ汁 あわせ 10食(わかめ・長ねぎ・とうふ)	13.7/13.3/13.0g		1.5/1.4/1.4g	30%	http://www.ichibiki.co.jp/action/low_salt.html		○	即席生薬あわせ10食(1食 20.3g)		2.3g
52	田中食品(株)	ふりかけ	減塩わかめごはん	20g袋	27.9g		30%	http://tanakafoods.co.jp/info/danran.html		○	わかめごはん	45.7g	

(注1)上記掲載商品の減塩率はメーカーがパッケージに表示する減塩率を記載しています。
(注2)上記掲載商品の製品や販売に関する詳細は各社のホームページなどに掲載されたお問い合わせ先にお尋ねください。

今日のお話のまとめ

1.食塩過剰摂取は高血圧・心血管病の原因となる
2.しかし、わが国では平均10g/日以上の食塩を摂取している
　⇒減塩が必要で、目標は6g/日未満

3.減塩の工夫
　野菜・果物をたくさん取り、カリウムの摂取を増やす
　加工食品に配慮（塩分相当量、減塩食品）
　表面味のものが減塩できる
　（過食を避ける、肥満者は痩せるように努力）
　　…など