

# 減塩

第4版

## ガイドブック

### 1日の食塩摂取量の 目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は 1日6g未満

(「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より)

北九州市

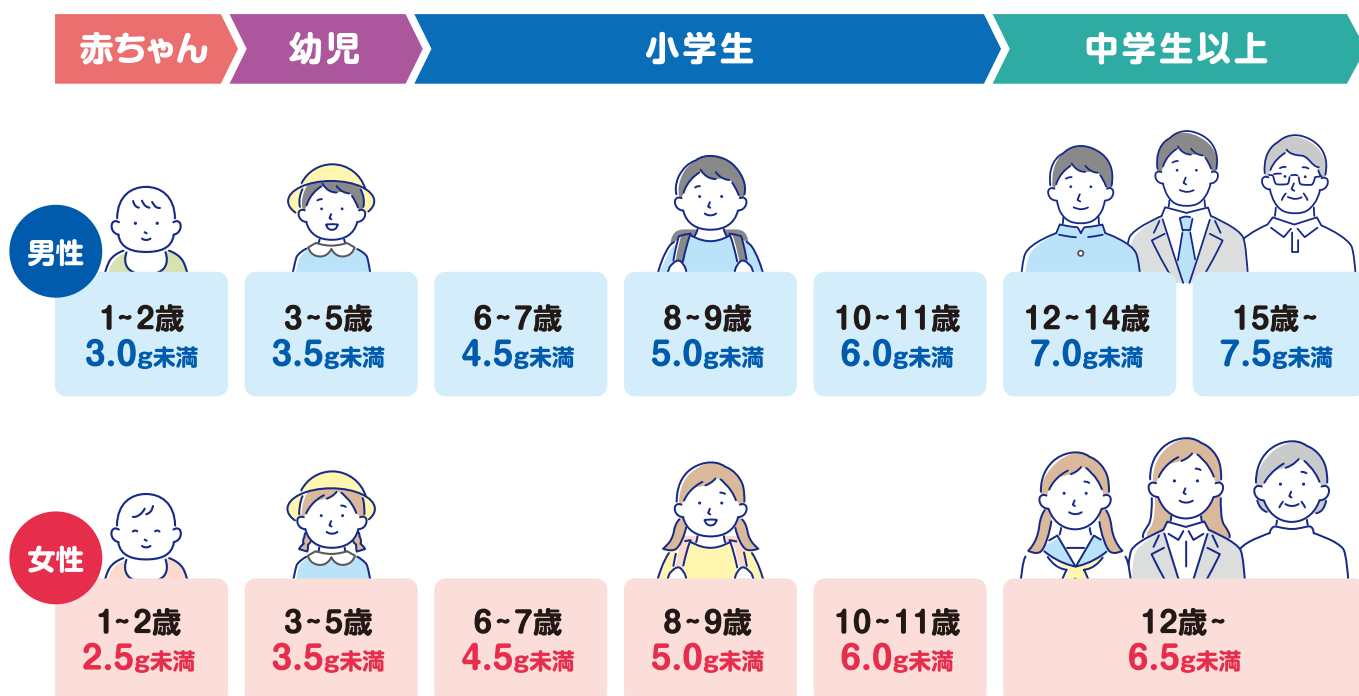
# 家族みんなで減塩生活

## 塩分摂取は大人だけの問題ではありません！

大人が濃い味だと子どもも濃い味を好むようになるなど、子どもの味覚や食習慣は、周囲の大人の影響を受けます。

生活習慣病予防のためには、若い時から減塩に対する意識を持って、家族みんなで取り組むことが大切です。

### 年代別1日の食塩摂取目標量 (g/日)



(出典:日本人の食事摂取基準2025年版)

#### 問合せ先

お問い合わせは、お住いの各区役所の保健福祉課地域  
保健係健康相談コーナーまたは保健福祉局健康推進課まで

門司区役所：☎331-1888

小倉南区役所：☎951-4125

八幡東区役所：☎671-6881

戸畑区役所：☎871-2331

小倉北区役所：☎582-3440

若松区役所：☎761-5327

八幡西区役所：☎642-1444

保健福祉局健康推進課：☎582-2018

# なぜ「減塩」が必要なの？

## 血管と血液、血圧のしくみ

食塩をとりすぎると体にどんな影響があるかを知ると、なぜ減塩が必要なのかが分かります。

### 1 通常の状態

#### 血液の塩分濃度は0.9%に保たれている

私たちの体は、体内環境を一定に保とうとする性質があり、血液に含まれる液体成分である「血漿」の塩分濃度は0.9%に厳格に維持されています。

### 2 食塩をとりすぎると

#### 血液の量が増える

食塩をとりすぎて、血液中の塩分濃度が高くなると、これをうすめるために血液中の水分が増えます。これに伴って、血液の量も増加します。

### 4 血圧が高い状態が続くと

#### 血管を傷つけ、血管を詰まらせることも

過度に圧力がかかる状態が続くと、血管壁が傷つき、そこにLDL（いわゆる悪玉）コレステロールが入り込んで沈着し、かゆ状の「プラーク」を形成します。血糖値が高い場合はブドウ糖も結合します。

プラークの形成やブドウ糖の結合により血管が狭くなると血圧がさらに高くなるという悪循環に陥ることに！

### 3 血液の量が増えると

#### 血液が血管壁に及ぼす圧力＝血圧が高くなる

$$\text{血圧} = \text{心拍出量}^{\ast 1} \times \text{血管抵抗}^{\ast 2}$$

※1:心臓から送り出される血液の時間当たりの量

※2:血管のかたさ

#### 血管のかたさと血圧の関係

- 弾力のあるしなやかな血管の場合  
血管が拡張したり収縮したりして圧力を調整するので血圧はそれほど上がりません。
- 血管の硬化が進んでいる場合  
血管抵抗の数値も増えるのでさらに血圧が高くなります。

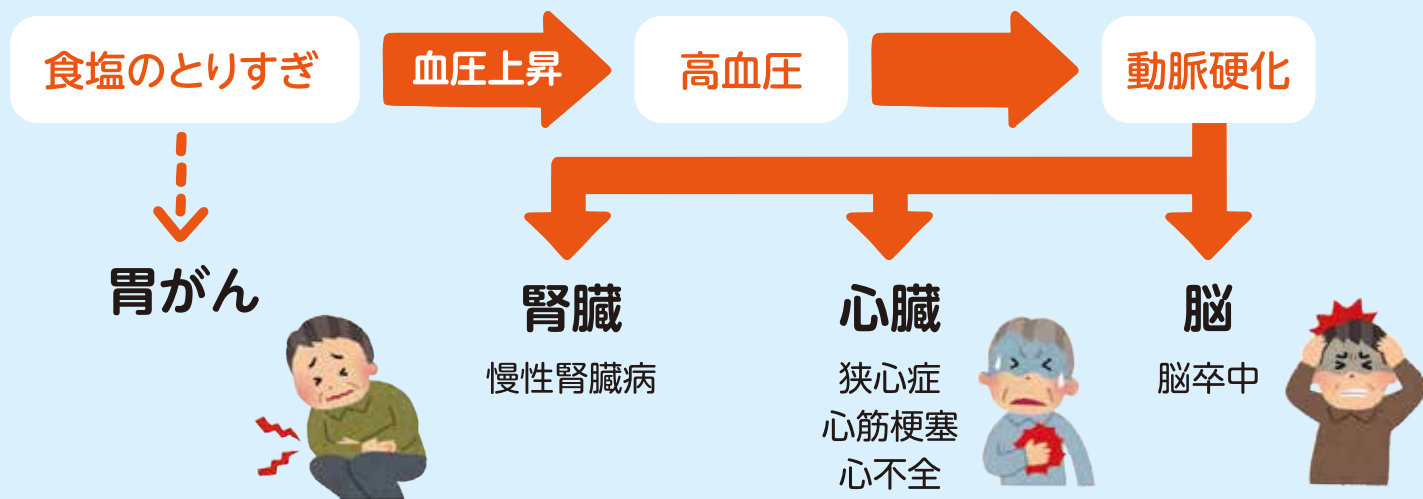
**「血管の健康寿命」を延ばすために減塩することが大切です。**

高血圧の人に減塩が必要なのはもちろんのこと、今は血圧が高くなくても、健康寿命を延ばすために食塩をとりすぎない習慣を身に着けることが大切です。

## 大切な臓器を守ろう！

血圧が高い状態が続き、血管を傷めてしまうと、動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病などの命に関わる病気のリスクが高まります。

また、余分なナトリウム(食塩の成分)を体外に排出する働きを持つ腎臓の負担となってしまいます。



## 塩分をとりすぎていませんか？

### 1日の食塩摂取量の目標量

男性 **7.5 g**未満 女性 **6.5 g**未満

※高血圧及び慢性腎臓病の方は1日**6 g**未満

(「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より)

参考:食塩小さじ1杯 **6 g**



1日2.3~2.6gも  
多くとっています。

しかし  
実際は…

福岡県では…平均

男性:**10.1g** 女性:**8.8g** の塩分をとっています。

令和6年国民健康・栄養調査より

# あなたは毎日の食事から どのくらい食塩をとっていますか？

## あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、  
最後に合計点を計算してください。

最後に合計点を計算してください。

|                                                                                                       |                                                                                                      | 3点              | 2点       | 1点      | 0点       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|---------|----------|
| これらの食品を食べる頻度                                                                                          | みそ汁、スープなど           | 1日2杯以上          | 1日1杯くらい  | 2〜3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | 漬物、梅干しなど            | 1日2回以上          | 1日1回くらい  | 2〜3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | ちくわ、かまぼこなどの練り製品     |                 | よく食べる    | 2〜3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | あじの開き、みりん干し、塩鮭など    |                 | よく食べる    | 2〜3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | ハムやソーセージ            |                 | よく食べる    | 2〜3回/週  | あまり食べない  |
|                                                                                                       | うどん、ラーメンなどの麺類       | ほぼ毎日            | 2〜3回/週   | 1回/週以下  | 食べない     |
|                                                                                                       | せんべい、おかき、ポテトチップスなど  |                 | よく食べる    | 2〜3回/週  | あまり食べない  |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？  |                                                                                                      | よくかける<br>(ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける   | ほとんどかけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？                                                                                   |                                                                                                      | 全て飲む            | 半分くらい飲む  | 少し飲む    | ほとんど飲まない |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？                                                                                |                                                                                                      | ほぼ毎日            | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない    |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？                                                                                   |                                                                                                      | ほぼ毎日            | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない    |
| 家庭の味つけは外食と比べていかがですか？                                                                                  |                                                                                                      | 濃い              | 同じ       |         | 薄い       |
| 食事の量は多いと思いますか？                                                                                        |                                                                                                      | 人より多め           |          | 普通      | 人より少なめ   |

| ○をつけた個数 | 3点× 個 | 2点× 個 | 1点× 個 | 0点× 個 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 小 計     | 点     | 点     | 点     | 0点    |
| 合計点     | 点     |       |       |       |

| チェック✓ | 合計点   | 評 価                                  |
|-------|-------|--------------------------------------|
|       | 0～8   | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。    |
|       | 9～13  | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。  |
|       | 14～19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。   |
|       | 20以上  | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 土橋卓也先生

◎塩分チェックシートはこちらからダウンロードできます。

北九州市ホームページ「[塩分チェックシート](#)」をご覧ください。

