

人にとって塩分とは？

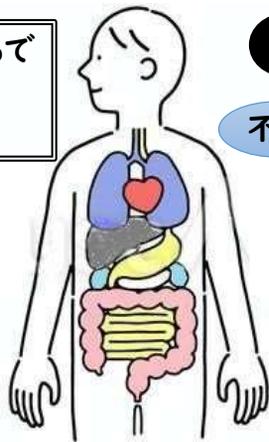
～なぜ減塩は必要なのでしょう～

1 人の体(細胞)の塩分濃度は0.9%で一定になるように調整しています!
(水100mlあたり0.9gの食塩)



【体内での塩分の仕事】

- ① 刺激の伝達・・・心臓や筋肉を動かす、脳神経の情報伝達など
- ② 細胞を保つ・・・細胞の中と外の濃さを一定にしています
- ③ 消化吸収を助ける・・・胃酸を作る、小腸での栄養吸収など



2 塩分を取り過ぎたり・取れないと体はどうなるでしょう？

不足

脱水症状(頭痛・吐き気)、倦怠感、脱力感、熱中症など

過多

昔、塩は大変貴重でしたが、文明の発展により、簡単に安く塩を取れるようになりましたが・・・その結果(塩は水をよぶので)

3 体に負担をかけない(国の推奨値)
1日の食塩摂取量目標値
男:7.5g未満 女:6.5g未満
★高血圧の方は6.0g未満

- ① 血液量が増え⇒心臓や腎臓の仕事が増える(一定に保つため過労)
- ② 高血圧になる(血管にも負担がかかり)
- ③ やがて脳血管障害・心不全・腎不全など

4 どのくらいの食塩が入っているの？
栄養成分表示を確認してみましょう!



カップラーメン
4.4g ~ 7.0g

栄養成分表示(例)
1食分(109g)当たり
熱量 424kcal
・・・
食塩相当量 5.3g

5 減塩のコツ

- 香辛料、香味野菜など利用する
- 低塩の調味料を使う(酢・ゴマ油・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシング)
- めん類の汁を残す(2~3g減塩可)

6 減塩の必要性はわかってるけど、なかなか薄味にする事は難しいと思っている方へ朗報です!

美味しく(薄味でなく)かつ簡単に減塩できる方法
減塩食品を活用してみてもはどうでしょうか？

JSH減塩食品リスト



地元スーパーでも最近
取り扱いがあります

日本高血圧学会減塩・栄養委員会認定
JSH減塩食品って知っていますか？



100gあたりの塩分	一般製品	減塩食品	減塩率
濃口しょうゆ	14.5g	⇒ 9.0g	35%
めんつゆ	6.6g	⇒ 3.8g	30%
かに風味かまぼこ	2.2g	⇒ 1.0g	50%
柿の種	1.28g	⇒ 0.85g	30%