

減塩のコツ: 1日の食塩を減らす

食塩のとりすぎは、高血圧の大きな原因の一つです。高血圧の方の目標は1日6g未満ですが、日本人の平均はそれを大きく上回っています。食べ方と味つけを少し変えることから始めましょう。

目標と、いまの平均（1日の食塩の量）

学会は、血圧が正常な方にも、できれば6g未満をすすめています。糖尿病や慢性腎臓病の方も6g未満が目標です。

	1日の食塩の量
高血圧の方の目標（学会）	6g 未満
成人の目標量（厚生労働省）	男性 7.5g 未満／女性 6.5g 未満
実際の平均（2024年、20歳以上）	男性 10.5g／女性 8.9g

塩分の多いものを減らす

- ・めん類の汁やスープは残す（全部残せば2～3g減らせます）
- ・みそ汁は1日1杯まで。具たくさんにして汁を減らす
- ・漬物は少なめに（塩漬けの梅干し1個で約1.8g）
- ・練り物、ハム、ソーセージなどの加工食品や惣菜は控えめに
- ・外食に注意（きつねうどん1人前で約5.3g、カップめん1個で約5.5g）

味つけの工夫

- ・味見をしてから、調味料を少しずつ足す。食卓に調味料を置かない
- ・酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からしなど塩の入らない味を使う
- ・しょうが、にんにく、ねぎ、しそ、みょうがなど香りの強い野菜を使う
- ・ポン酢、ケチャップ、マヨネーズは、食塩が少なめの調味料です

買うときは「食塩相当量」を見る

加工食品や調味料は、包装の栄養成分表示で食塩の量（食塩相当量）を確かめましょう。学会は減塩食品のリストも公開しています。

こんなときは相談してください

- ・腎臓の病気や心不全などで、自分の目標の量がわからないとき、ほかの食事制限もあるとき
- ・大量に汗をかく作業や運動をするとき（ふだんは夏でも塩分を増やす必要はありませんが、大量の汗をかいたときは例外です）

この紙は、担当医の説明を補うものです。診断や治療の指示ではありません。気になることは担当医にご相談ください。

出典: 日本高血圧学会 減塩・栄養委員会「ナトリウム（食塩）の減らし方」 <https://www.jpnsn.jp/data/salt01.pdf>／厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書（ミネラル） <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316468.pdf>／厚生労働省「令和6年 国民健康・栄養調査結果の概要」 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001603146.pdf>

作成: マナヴィア（MANNAVIA、現役内科医）／最終確認: 2026/09/15／製薬会社の資金は受けていません／mannavia.com/leaflets/salt-reduction