

日本人はどんな食品から食塩をとっているか？
—国民健康・栄養調査での摂取実態の解析から—

2017年11月8日

医薬基盤・健康・栄養研究所

国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部

「健康日本 21（第二次）分析評価事業」の一環で国民健康・栄養調査のデータを解析し、別添のとおり、日本人が食塩を多くとっている食品について取りまとめましたので、公表します。

○日本人の食塩摂取量について

食塩の摂りすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。世界保健機関（WHO）では、5g/日未満の摂取を奨めており、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における食塩摂取量の目標値でも、高血圧予防の観点から1日当たり男性で8g未満、女性で7g未満とされています。

国民健康・栄養調査の結果の推移をみると、食塩摂取量（食塩相当量）は減少傾向にありますが、食事摂取基準の目標量には達していません。

また、日本人がどの食品から食塩を多くとっているかをみてみると、およそ7割を調味料から摂取していることがわかります。

調味料を多く使う料理のとりすぎに注意するなど、食塩摂取量を減らすように努めましょう。

食品群別ナトリウム（食塩相当量）摂取量の年次推移（1歳以上）



<参考 1>

日本人が、調味料以外で食塩を多くとっている食品についてランキングを取りまとめました。ふだんの食生活においては、調味料の使いすぎや調味料を多く使う料理（外食含む）のとりすぎだけではなく、加工食品からの食塩摂取量にも気をつける必要があります。

以下の食品については、近年、食塩含有量の少ない食品も多く出回ってきていますので、それらも上手に活用しましょう。

食塩摂取源となっている加工食品のランキング（20歳以上）

順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量(g) ^{※1}	1日あたりの食品摂取量(g) ^{※2}	摂食者(人)
1	カップめん ¹	5.5	92.7	368
2	インスタントラーメン ²	5.4	86.2	413
3	梅干し ³	1.8	8.9	2,835
4	高菜の漬け物	1.2	21.1	347
5	きゅうりの漬け物 ⁴	1.2	32.2	1,580
6	辛子めんたいこ	1.1	20.0	567
7	塩さば	1.1	63.7	787
8	白菜の漬け物	1.0	44.9	1,306
9	まあじの開き干し ⁵	1.0	63.7	555
10	塩ざけ	0.9	56.0	2,605
11	大根の漬け物 ⁶	0.9	30.3	304
12	パン ⁷	0.9	70.8	10,558
13	たらこ	0.9	19.7	519
14	塩昆布	0.8	4.6	359
15	かぶの漬け物	0.8	29.6	546
16	福神漬	0.8	15.4	607
17	キムチ	0.7	33.1	753
18	焼き豚	0.7	30.4	757
19	刻み昆布	0.7	19.6	335
20	さつま揚げ	0.7	38.2	2,538

注) 平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に解析。

対象は 20 歳以上男女 26,726 名。摂食者数が 300 人未満の食品、調味料・香辛料類は除く。

食品名は、国民健康・栄養調査食品群別表に基づくものである。

※1 当該食品からの食塩摂取量の平均値。

※2 当該食品を摂取している者における摂取量の平均値。カップめんとインスタントラーメンは調理後の重量に換算した。

¹ 中華カップめん（油揚げめん）、焼きそばカップめん（油揚げめん）、中華カップめん（非油揚げめん）、和風カップめん（油揚げめん）を含む。

² インスタントラーメン（油揚げ味付けめん）、インスタントラーメン（油揚げめん）、インスタントラーメン（非油揚げめん）を含む。

³ 塩漬、調味漬を含む。

⁴ 塩漬、しょうゆ漬、ぬかみそ漬を含む。

⁵ まあじ開き干し、まあじ開き干し（焼き）、むろあじ開き干しを含む。

⁶ べったら漬を含む。

⁷ 食パン、コッペパン、フランスパン、ロールパンを含む。

（データ解釈上の注意）

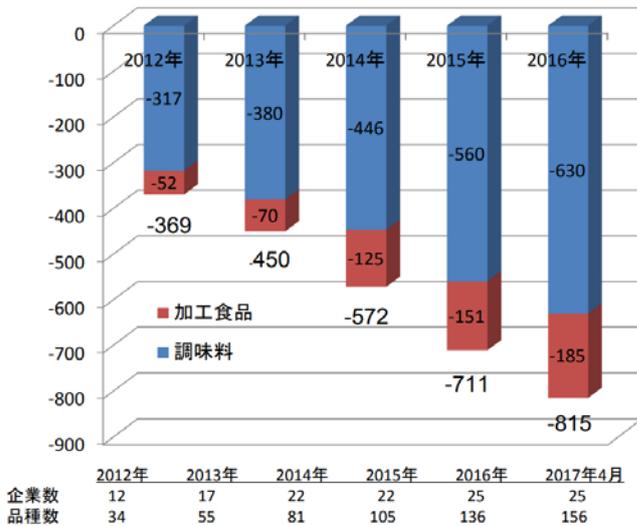
- ・ 国民健康・栄養調査は 11 月のある 1 日の調査であり、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。
- ・ 上位順位は食品としての価値の優劣を意味しているものではありません。

<参考2>

日本高血圧学会（JSH）では、食塩含有量の少ない食品（減塩食品）のリストを作成しています。また、販売実績調査から、減塩でない食品（対照品）を減塩食品に変えたことによってどれだけ食塩が減るのかという「相対的減塩量」を計算して評価しています。

2016年度（2016/4/1-2017/3/31） JSH 減塩食品リスト掲載品の販売状況
～25社136品種を対象とした調査結果～

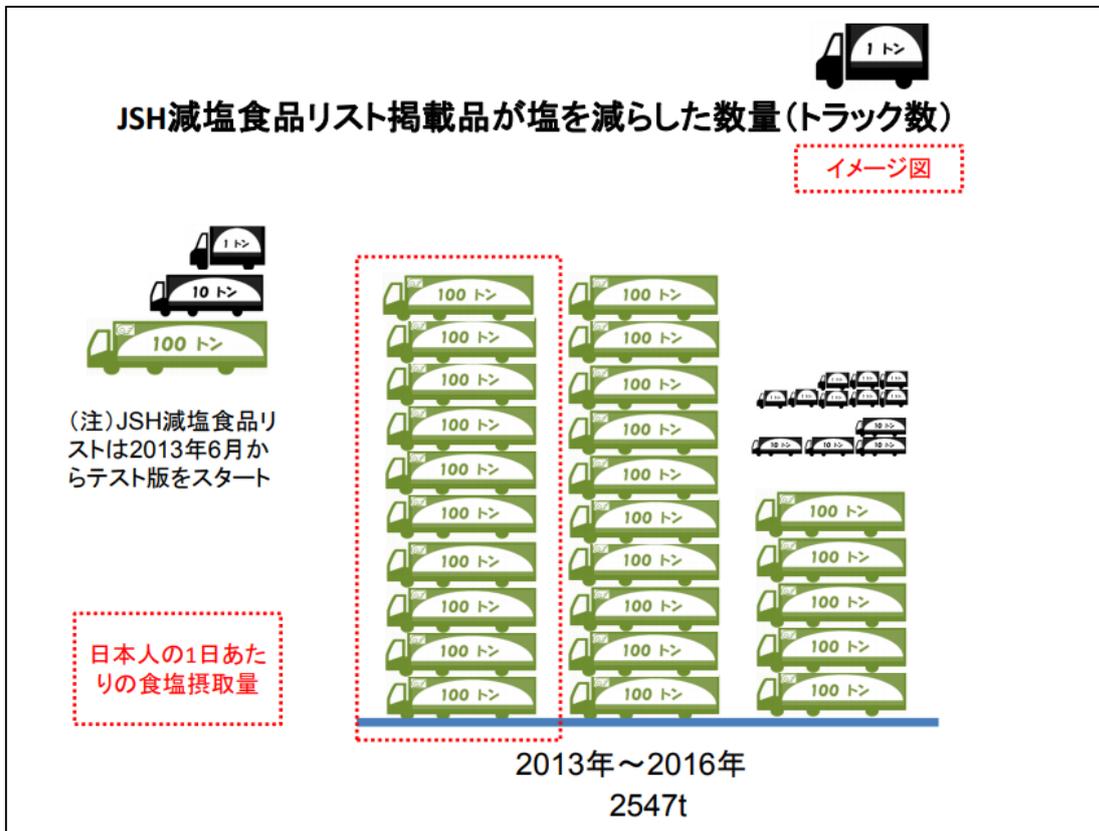
JSH減塩食品リスト掲載品の相対的減塩量(t)



販売数量 32,136t (+4,662t)
販売個数 2.0億個 (+27百万個)
小売金額 348億円 (+46億円)
相対的減塩量 815t (+89t)

()内は前年度増減

JSH 減塩食品リストの創設は2013年
2013-2016年 相対的減塩量
(累計) : 2,547t



食塩について



無断転載禁止 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

食塩について

- 食塩は、塩化ナトリウム(NaCl)と呼ばれ、**ナトリウム(Na)と塩素(Cl)**からできています。
- 食塩に含まれるナトリウムは、**必須ミネラルのひとつ**で、**体内の水分調節に重要な役割**を果たしています。
- 私たちは、食事に含まれる食塩(塩化ナトリウム)や食塩を含んだ調味料から、ナトリウムのほとんどを摂取しているため、通常の食事をしていれば、ナトリウムが不足することはありません。

食塩と健康について わかっていること

- 食塩の摂りすぎが血圧の上昇と関連があることや、減塩によって血圧が下がる効果があることは、多くの研究で明らかになっています。
- 欧米で行われた大規模臨床試験の結果から、血圧を下げるためには、食塩摂取量を少なくとも1日6 g前半までにすることが必要とされています。この結果が、世界の主要な高血圧治療ガイドラインの減塩目標レベルがすべて1日6 g未満を下回っている根拠となっています。

(参考文献)

- ・Intersalt Cooperative Research Group. Intersalt: an international study of electrolyte excretion and blood pressure. Results for 24 hour urinary sodium and potassium excretion. BMJ. 1988; 297: 319 28.
- ・Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. ; DASH Sodium Collaborative Research Group. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. N Engl J Med. 2001; 344: 3 10.

1日にどれくらい必要？

●世界保健機構(WHO)

- 2013年のガイドラインでは、高血圧や心臓病予防を目的に、成人の食塩摂取量の目標値を5 g/日未満(ナトリウム摂取量2,000mg)とすることを強く推奨しています。

●日本

- 「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、食塩摂取量の目標量を平成22~23年国民健康・栄養調査における食塩摂取量の中央値と、WHOのガイドラインが推奨している成人の目標値5 g/日未満の中間値をとり、成人男性で8.0 g/日未満、成人女性で7.0 g/日未満と設定しています。
- 日本高血圧学会が作成した「高血圧治療ガイドライン2014(JSH2014)」では、減塩目標を食塩6 g/日未満と設定しています。

(参考資料)

- ・WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization(WHO), 2012
- ・厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会報告書. 2014.
- ・日本高血圧学会. 高血圧治療ガイドライン2014(JSH2014). 2014.

諸外国における食塩摂取量の上限量の比較

表. 諸外国における食塩摂取量の上限量の比較

国	 アメリカ	 カナダ ^a	 イギリス ^d	 オーストラリア ^e	 ノルウェー ^f	 日本 ^g
ナトリウム (食塩相当量)	【DRIs】 ^a 2,300 mg/日未満 【DGA】 ^b 2,300 mg/日未満 【AHA】 ^c ・一般成人: 2,300 mg/日未満 ・ハイリスク者(高血 圧、中高年黒人): 1,500 mg/日未満	2,300 mg/日未満	1,600 mg/日未満	2,300 mg/日未満	2,300 mg/日未満 (食塩相当量 6 g/日 未満)	(食塩相当量 男性: 8 g未満 女性: 7 g未満)

DRIs=Dietary Reference Intakes; DGA=Dietary Guidelines for Americans; AHA=American Heart Association

(参考文献)

- ^a Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington (DC): The National Academies Press, 2005.
- ^b U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2015-2020. 2015.
- ^c Lloyd-Jones DM, *et al.*; American Heart Association Strategic Planning Task Force and Statistics Committee. Defining and setting national goals for cardiovascular health promotion and disease reduction: the American Heart Association's strategic impact goal through 2020 and beyond. *Circulation* 2010; 121: 586-613.
- ^d Department of Health. Dietary Reference Values for Food Energy and Nutrients for the United Kingdom, HMSO. 2014.
- ^e Australian National Health and Medical Research Council (NHMRC) and the New Zealand Ministry of Health (MoH). Nutrient Reference Values for Australia and New Zealand Including Recommended Dietary Intakes. 2005.
- ^f Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Norwegian guidelines on diet, nutrition and physical activity. 2014.
- ^g 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2015年版)策定検討会報告書. 2014.

日本人の1日の食塩摂取量の現状

■平成27年の国民健康・栄養調査によると、成人の1日あたりの食塩摂取量の平均値は10.0 gです。男女別にみると、男性11.0 g、女性9.2 gであり、男女ともに10年間で有意に減少していますが、食事摂取基準の目標量には達していません。

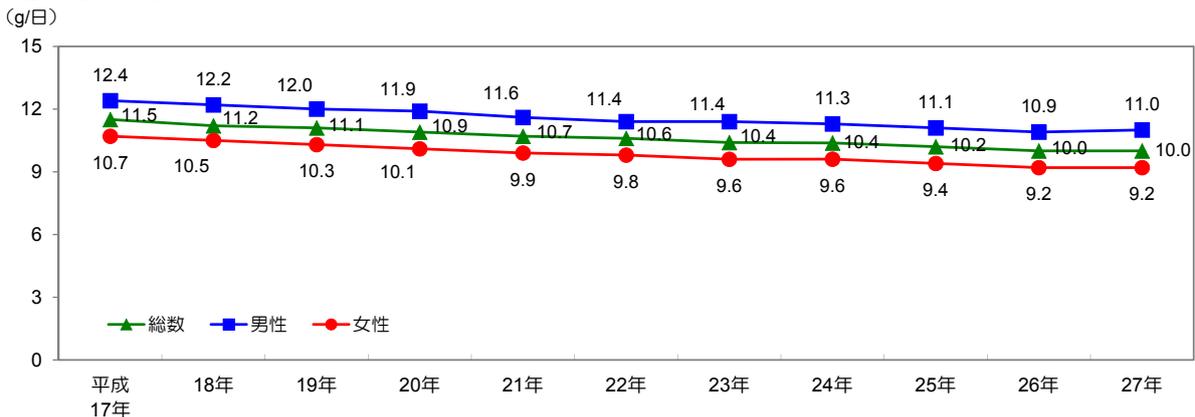


図. 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成17~27年)

(参考資料)

- ・厚生労働省. 平成27年国民健康・栄養調査結果の概要. 2016.