



# 栄養だより

## ～今から減塩はじめよう～



まだまだ寒い日が続いますが、元気に食べれているでしょうか？ 食事をとると体が温かくなったと感じたことはありませんか？ それは食事誘発性熱産生（DIT）によるものです。食べ物を消化するには体内のエネルギーを使うので、そのエネルギーで体が温まるという仕組みです。冬は体が冷えるので、たくさん食べて温まりましょう。今回の栄養だよりは減塩について考えます。若い皆さんは普段あまり考えることがないかと思いますが、これを機に考えてみませんか？

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」（2025年版）では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満で、高校生の皆さんも同じ値です。令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、1日の食塩摂取量の平均値は9.8gでした。食塩の取りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきます。

### 血圧が上がるメカニズム

食塩を大量にとると、食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給します。すると、血液量が多くなり、血管に対する圧力が高まります。この血圧が正常値よりも高いままになると高血圧になります。



### 食べるときの工夫

○醤油やソースは「かける」ではなく「つける」



○汁物は具だくさんのものを飲む  
具がたくさん入っているとそれでお腹が満たされ、汁を飲む量が減ります。



○見えない食塩に注意

ハムやベーコン、ウインナーなどの加工食品には食塩が多く含まれます。パッケージの栄養成分表示を活用しましょう。



○食べすぎに注意

いくら減塩しても食べすぎると食塩の取りすぎにつながります。食べる量にも気を付けましょう。



○1日の中で食塩の量を調整する

昼食で食塩を取りすぎた場合は夕食で取りすぎないようなメニューにするなどして調整しましょう。



3年生は2月で退寮になります。  
寮の食事を楽しんでいただけたでしょうか？  
卒業するともう食べることはないので、悔いのないよう最後のときを過ごしてください◎