

かわら版

第309号



Quality of Life
日本予防医学協会
2025.8発行

減塩を始めた人は『砂肝・皮・ハツ』など味を濃く感じやすい部位から挑戦すると、違和感が少なく取り入れやすいかもしれません。『豚バラ・ささみ』などは薬味をプラスすると減塩でも物足りなさを感じずに楽しむことができます。

① 酸味が薄味をカバー
お酢や柑橘類（レモン・かぼす・ゆずなど）を用いて味に変化をつける
ビタミンCやクエン酸を含み、夏バテ予防にも効果的



健康診断で高血圧を指摘され、塩分を控えた食事を心がけていても、減塩生活が継続できず悩んでいる方も多いのではないでしょうか。

塩分は調味料に多く含まれ、特に加工食品や外食からの摂取が多いことから、健康を守るには個人の認識だけでなく、社会全体で取り組む必要があるといわれています。

そこで今回は「減塩」に関するお話です。



★ TRY！スマソる？ ★

皆さんは「TRY！スマソる？」という言葉を知っていますか？

福岡県では、二〇二三年に賢く（スマートに）塩（ソルト）を使用する減塩プロジェクト「TRY！スマソる？」を開始しました。

このプロジェクトでは、単に塩分を減らすだけではなく減塩の工夫が推奨されており、『いかにおいしく、そして楽しく減塩できるか』を追求し、様々な取り組みが行われています。

具体的には：

① スマソルレシピの紹介
② スマソル弁当の販売
③ 料理教室・公開講座の開催 などです。

★ スマソル 体験談 ★

この減塩プロジェクトに取り組んでいる協力事業者のお店へ行き体験してきました。

～焼き鳥屋～
通常の焼き鳥と一緒に、減塩仕様の焼き鳥を選ぶことができます。



砂肝は意外にも味の差を感じにくく、一方で豚バラは明らかに違う。同じ減塩仕様でも部位によってここまで差があるというのに驚きました。

砂肝…水分が少なく繊維質がしっかりとっているため、塩分量に関係なくしつかりした塩気を感じやすい
豚バラ…脂で塩味がぼけるため、減塩すると差を感じやすい

※焼き鳥なのに「豚バラ」？
福岡県は焼き鳥が人気で、鶏肉だけでなく豚バラを使った焼き鳥も定番メニューです。また、キャベツの上に焼き鳥をのせるスタイルも福岡独特。このキャベツは単なる刺身のツマのようなものでなく、ポン酢タレをかけて食べるとおつまみにもなります。

～薬局とコラボしたヘルシー路線のカフェ～
週替わりの減塩ブレンドをいただきました。

『雑穀米』『鶏むね肉のポシエ』『人参とくるみのラペ』『紫キャベツのコールスロー』『きゅうりのカレー風味カルパッチョ』『ひじきと枝豆サラダ』『蓮根グリン』

この中で一番興味深かったのはメインの『鶏むね肉のポシエ』です。低温でやさしく火を通された鶏むね肉に赤いソースあんず？のような甘酸っぱい味・気になつてお店の方に聞いてみると、五つの食材・調味料が使われているとのこと。

面白く組み合わせ、夢中になって食べました。全体としても、たつぷりの野菜と様々な味・食感・香りにより減塩であることを感じさせない大満足のプレートでした。

～老舗醤油屋～
近年では様々な減塩調味料が販売されています。その中で今回は老舗醤油屋さんの減塩醤油を試してみました。

比較対象は、普段我が家で使っている一般的なこいくち醤油です。それぞれを冷や奴にて実食しました。

まずは減塩醤油。ラベルには塩分四二％カットと書かれており、さすがに薄いのでは？と少し心配していましたが、思いのほか違和感はなく、美味しい醤油でした。

そして、驚いたのはこの後です。減塩醤油の後に普段使っている醤油をいただくと、普段使っている醤油がとて塩辛く感じました。あまりの塩辛さに梅干しを食べた時のように顔をしかめてしまうほどでした。

人の味覚には『味覚順化』というものが、薄味でも数日すれば慣れるという話は聞きますが、慣れる間もなく味覚の変化を感じた瞬間でした。

ラベルの裏面にある栄養成分表示では、塩分量を『食塩相当量〇g』として記載されています。以前は『ナトリウム〇mg』という表記が多く、塩分量としての実感がわきにくかったのですが、今では何gの塩分が含まれているかを意識しながら選ぶことができます。

食品を選ぶ際は食塩相当量もチェックしてみてください。（二日の目標量・男性七・五g未満 女性六・五g未満）

★ 減塩を感じさせない工夫 ★
『酸味・辛味・うま味・香り』を加えて、おいしく、そして楽しく減塩してみませんか？

④ 香ばしさを活かす
焼き目をつける、ごま油やごまを加えて風味を活かす



★ 高血圧対策の新しい指標 ～ナトリウム比～ ★

皆さんは「ナトリウム比」という言葉をご存じでしょうか。ナトリウムの『ナト』はナトリウム、『カリ』はカリウムを表しています。

ナトリウム…食塩の主成分
カリウム…ナトリウムの排泄を促す成分

単に塩分（ナトリウム）を減らすだけでなく野菜や果物（カリウム）をしつかり摂ることで体内のバランスが整い、血圧も安定しやすくなります。これが『ナトリウム比』の考え方です。

日本高血圧学会では高血圧予防のために、減塩と、野菜や果物の摂取増加を推奨しています。自治体や企業の健康診断では尿中のナトリウムとカリウムの比率を測る実証も進んでいるそうです。

※腎臓に疾患のある方はカリウム制限が必要なる場合もあります。まずは医師にご相談ください。

★ 最後に・・・ ★

これまで減塩は個人で取り組むことが多く、取り組みや継続が大変な部分もあったかと思えます。しかし、今は、減塩をサポートしてくれる飲食店や調味料がたくさんあります。

私は今回のスマソル体験を通じて、塩味が薄いことで素材の味が際立つ瞬間に気づくことができました。減塩は「おいしさ」を見つめ直すチャンスなのかもしれません。皆さんも、まずは「素材を感じる心と口」から減塩を始めませんか？【I】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。
・TRY！スマソるWEBサイト
・https://www.kento.pref.fukuoka.jp/try-smaso/（最終閲覧日：2025年7月10日）
・厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）特定非営利活動法人日本高血圧学会WEBサイト
https://www.jpsh.jp/（最終閲覧日：2025年7月24日）

健康づくりかわら版

検索



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

