



食育だより

令和7年度 7月号
船橋市立行田中学校



* * 食塩について考えてみよう * *

普段の食生活の中で、食塩について意識することはありますか。減塩、という言葉を目にすることも多いと思いますが、日本人における栄養課題の1つ「食塩の過剰摂取」について考えてみましょう。

◎そもそも食塩とは？

ナトリウム（Na）と塩素（Cl）の化合物で、塩化ナトリウム（NaCl）という物質。

ナトリウムは、人にとって必要不可欠な栄養素の1つです。体内では、約50%が細胞外液（血液、リンパ液、胃液などの消化液）、40%が骨、残りの10%が細胞内液に存在しています。

◎食塩のはたらき

* 体内での役割

①体内の水分量の調整

カリウムとともに、体内の水分量を一定に保つ。

②消化を助ける

消化液（胆汁、膵液、腸液）を構成する材料の1つ。

③神経や筋肉のはたらきの調整

脳からの命令を電気信号として伝える。

* 食品に対する役割

①おいしさの役割

適切に食塩を使うことにより、料理をおいしくする。

②保存の役割

食べ物が腐るのを防ぐ。 例：梅干し、味噌

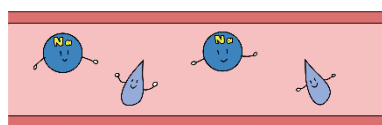
③つなぎの役割

食材をまとめる。

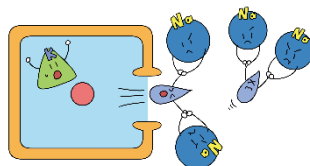
例：ハンバーグ、パン、うどん

◎食塩をとりすぎるとどうなる？

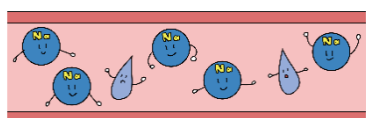
体を健康に保つために欠かせないものですが、とりすぎると体に負担がかかります。



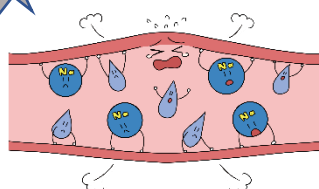
通常、血液中のナトリウム濃度は一定に保たれている。



血液中のナトリウム濃度を下げるために、細胞内の水が血液中へ移動する。



食塩をとりすぎると、血液中のナトリウム量が増える。



血液量が増え、血管内に強い力がかかる。

◎望ましい食塩摂取量は？

	男性（成人）	女性（成人）	男子（12～14 歳）	女子（12～14 歳）
目標値	7.5 g 未満	6.5 g 未満	7.0 g 未満	6.5 g 未満
現状値	10.7 g	9.1 g		

出典：目標値「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」現状値「令和 5 年国民健康・栄養調査」

◎実はここにも！？

わたしたちが普段食べているものには、どれくらいの食塩が含まれているのでしょうか



 ごはん 0.0g	 食パン 0.8g	 ロールパン 0.5g	 メロンパン 0.6g	 ラーメン 6.0～7.0g
 おにぎり 0.7～1.4g	 チーズバーガー 2.0g	 フライドポテト 1.0g	 サンドイッチ 3.2g	 きつねうどん 6.2g
 ふりかけ 0.2～0.3g	 ちくわ 0.9g	 ハム 0.6g	 フライドチキン 1.5g	 カップ焼きそば 5.9g
 弁当 3.8g	 みそ汁 1.5g	 カレーライス 3.7g	 スポーツドリンク 0.6g	 スパゲッティ 4.5g

出典：「食育フォーラム 2025.3」 健学社

◎給食の塩分量は？

給食は、文部科学省が定める学校給食実施基準に基づき作成しています。



＊生徒一人一回当たりの学校給食実施基準（12～14 歳の場合）

エネルギー	830 kcal	鉄	4.5mg
たんぱく質	摂取エネルギーの 13～20%	ビタミン A	300mg
脂質	摂取エネルギーの 20～30%	ビタミン B1	0.5mg
食塩相当量	2.5 g 未満	ビタミン B2	0.6mg
カルシウム	450mg	ビタミン C	35mg
マグネシウム	120mg		

◎栄養成分表示を見てみよう

お弁当やお惣菜、おかしなどの容器や袋の多くには、食品に含まれている食塩の量が「食塩相当量」として表示されているので、確認してみましょう。その際は、単位に気をつけてください。1 包装当たり、100g 当たりなど、基準が異なるため注意しましょう。

栄養成分表示	
〇〇〇	＝
〇〇〇	＝
食塩相当量	2.5g

【参考】・「健康的で持続可能な食環境戦力イニシアチブ」厚生労働省

・「知っていますか？塩分のとりすぎ問題」厚生労働省