



人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学臨床栄養学部長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務、99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

前回まで、むむみの動、ふらふらさを載え、又カニムス、むむみの運動、そして塩分を見方、むむみの予防法、控えることが特に大切について説明しましたと紹介しました。今回は、むむみの予防には、塩分を取り過ぎない、かかとの上げ下げ運

な、女6.5%未満よ、尿量が分かれば1日の摂取量は男女平均で10.1gで、男11.0g、女9.3gです。20年に厚生労働省が推奨した目標値(男7・5g未満、女6.5g未満よ、尿量が分かれば1日の

法を紹介しました。2018年の国民健康・栄養調査では、日本人の1日当たりの食塩摂取量は男女平均で10.1gです。これは、尿中のナトリウム濃度と1日の尿量が分かれば1日の

食塩摂取の簡便な評価として用いられる塩分チェックシート

記入はできるものに○をつけ、簡便に合計点を計算してください。

年 月 日		年齢	性別	男女
3歳	2歳	1歳	0歳	
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯以上	2-3杯/日	あまり飲まない
つゆ類、梅干しなど	1日2回以上	1日1回以上	2-3回/日	あまり飲まない
ちくちく、かまぼこなどの練り食品	よく食べる	2-3回/日	あまり食べない	あまり飲まない
あじの煮き、みりん干し、塩麹など	よく食べる	2-3回/日	あまり食べない	あまり飲まない
ハムやソーセージ	よく食べる	2-3回/日	あまり食べない	あまり飲まない
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2-3回/日	1回/週以上	食べない
食べべい、お好み、ポテトチップスなど	よく食べる	2-3回/日	あまり食べない	あまり飲まない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける	毎日1回	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全く飲まない	半分程度	少し飲む	ほとんど飲みません
食卓で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週以上	1回/週以上	利用しない
食卓で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週以上	1回/週以上	利用しない
家族の旅行は外食と比べていかがですか?	多い	同じ	少ない	多い
食事の量は多いと思いますか?	人より多い	普通	人より少ない	多い
合計点				0点

0点から10点まで、合計点を記入してください。

チェック項目	合計点	評価
0-6点		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
7-9点		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し減らしましょう。
10-11点		食塩摂取量は平均を上回っています。減塩の取り組みをお願いします。
12点以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。減塩の取り組みをお願いします。

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 理事長 土橋卓也、管理栄養士 山崎香織

塩分を取り過ぎていませんか

塩分摂取量の計算は簡単です。しかし、生活の中ですべての尿をためるのは困難です。スポーツで1回の尿のナトリウム濃度を計測して、その前が食塩摂取量と推定する方法がありますが、その前が食塩摂取量と推定する方法が、一般的にも活用しやすいため、チェックシートで。厳密な測定はできませんが、1日頃の尿の塩分を測っているかを知る目安になります。簡便です。チェックシートで、高塩分食品7項目、食行動4項目、意識2項目の13項目についてチェックし、その合計点を出します。8点以下なら厚生労働省の推奨レベルで良好です。9から13点は日本人の平均レベルですので推奨レベルよりやや多いので気を付ける必要があります。14以上は明らかに塩分を取り過ぎて、工夫が必要で、さらに1点がついた項目が目指して改善すれば塩分摂取量を減らすことができます。定期的に振り返ってチェックして活用しましょう。

※次回から「塩分摂取量を減らすことは」です。

保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。