

2025年
8月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

夏こそ！塩分の摂り過ぎにご用心

★「冬と比べて夏は血圧が低くなりやすい」という季節変動があることをご存じですか？
しかしながら、実は夏場にも血圧が上昇するリスクが潜んでいるのです！

あなたは大丈夫？夏にありがちな生活パターン

生活パターン	リスク
①食べやすい麺類ばかり食べる 	麺類やスープには塩分が多く含まれているため、塩分摂り過ぎの原因に！ 
②スポーツドリンクをよく飲む 	塩分だけでなく糖分も多く含まれているものがあるため要注意。  注意
③野菜の摂取量が減る 	体内の塩分を排出してくれるカリウムが不足しがちに。 
④アルコール量が増える 	飲みすぎは血圧上昇+利尿作用による脱水症状の原因に！ 
⑤冷房が効いた部屋で過ごす 	屋外との気温差によりだるさや疲れなどの原因に。さらに体が冷え血管が収縮するため血圧が上昇します。

日本人は塩分を多く摂りがち？2つのおすすめポイント♪

日本人の平均的な塩分摂取量は1日平均10g程度とされており、多くの日本人はもともと**塩分を摂り過ぎている状態**と言えます。

1日の
塩分摂取量
の目安

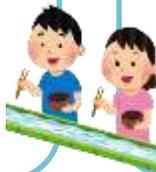
男性：7.5g
女性：6.5g

※日本人の食事摂取基準（2025年版）

今回は、夏におすすめの減塩対策をご紹介しますので、ぜひ実践してみてくださいね！

1 「ひんやりグルメ」を食べる！

熱々よりも“ひんやり”した料理のほうが濃い味を感じやすくなります。濃い味付けを好まれる方は、夏ならではの“ひんやりグルメ”を探してみてください。



2 「出汁」を使ってうま味アップ！

出汁をうまく使えば、塩分を控えめにしてもしっかりと味付けとなり、うま味を感じやすくなります。



個人差もありますが、味覚は加齢とともに衰えるため、**年齢を重ねると塩分を感じるのにさらに濃い味付けになってしまう**と言われています。味が濃くないか、周囲の人にチェックしてもらうことも大切です。

水分はこまめに、塩分はほどほどに。 バランスの良い食生活で、元気に夏を乗り切りましょう！