

健康の保持・増進には栄養バランスのとれた食事が重要であり、どの栄養素をどれだけ摂取すべきかの根拠となるのが「日本人の食事摂取基準」である。5年ごとの改定において各栄養素の基準値はそれほど大きく変化するものではないが、食塩の目標量は高血圧の発症予防の観点から、近年、改定ごとに基準値が低下している（表1）。

食塩は細胞外液の電解質として重要なナトリウムの供給源であるとともに、食べ物をおいしく食べるための必須の調味料である。人がおいしいと感じる塩味の食塩濃度は0.6～1.5%程度であり、おいしい甘味のショ糖濃度0～10%に比べて許容範囲が狭いことが特徴である。塩味は濃すぎても薄すぎてもおいしく食べることはできない。煮物や和え物では食塩濃度0.8～1.5%，汁物は0.6～0.8%が好まれる。

ナトリウムの必要量は成人で1日600mg（食塩相当量1.5g）である。食塩濃度0.6%の汁物を朝食と夕食におのの1杯（150mL）飲むと食塩摂取量はおよそ1.8gとなり、汁物だけで必要量を超える。また、食パン1枚60gには約0.7gの食塩が含まれる。うどん1玉200gに約0.6g、ロースハム1枚20gに約0.4g、プロセスチーズ1切れ20gに約0.5gと、食塩を摂取しているつもりはなくとも、さまざまな加工食品から食塩は摂取されている。

食べ物をおいしく食べることと食塩摂取は切り離すことができない。食塩摂取量を抑えつつおいしく食べるためには、どんな食品を選んでどのように調理したらよいのか？栄養学の知識を食生活で実践するには、食品学や調理学の知識も重要である。

表1 日本人成人の食塩摂取の目標量の変遷（文献<sup>1)</sup>より引用）

年	西暦	食塩摂取の目標量	指標	出典
昭和 22 年	1947	(1人1日あたり 15g)	所要摂取量	日本人の栄養所要量
昭和 27 年	1952	中労作 15g	摂取基準量	日本人の栄養所要量
昭和 29 年	1954	(1人1日あたり 13g)	栄養基準量	日本人の栄養所要量
昭和 34 年	1959	軽い労働強度 15g (1人1日あたり 13g)	栄養所要量	日本人の栄養所要量
昭和 44 年	1969	普通の労作 15g (1人1日あたり 14g)	栄養所要量	日本人の栄養所要量
昭和 50 年	1975	所要量は示さない		第一次改定栄養所要量
昭和 54 年	1979	10g 以下	適正摂取量	第二次改定栄養所要量
昭和 59 年	1984	10g 以下	目標摂取量	第三次改定栄養所要量
平成元年	1989	10g 以下	目標摂取量	第四次改定栄養所要量
平成 6 年	1994	10g 以下	目標摂取量	第五次改定栄養所要量
平成 11 年	1999	10g 以下	望ましい量	第六次改定栄養所要量
平成 16 年	2004	男性 10.0g 未満 女性 8.0g 未満	目標量	日本人の摂取基準 2005 年版
平成 21 年	2009	男性 9.0g 未満 女性 7.5g 未満	目標量	日本人の摂取基準 2010 年版
平成 26 年	2014	男性 8.0g 未満 女性 7.0g 未満	目標量	日本人の摂取基準 2015 年版

## 文 献

- 上西一弘, 2020, 「日本人の食事摂取基準 2020 年版 改定のポイント」『日本調理科学会誌』53(2): 153–156.
- 「日本人の食事摂取基準」策定検討会, 2019, 「日本人の食事摂取基準（2020 年版）」, 厚生労働省ホームページ, (2022 年 4 月 25 日取得, <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>).

3. 文部科学省, 2021, 「日本食品標準成分表 2020 年版 (八訂)」, 文部科学省ホームページ, (2022 年 4 月 25 日取得, [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_01110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html)).