

無理なくはじめて、無理なくつづける

おいしい減塩習慣

～減らすだけじゃない高齢者の栄養管理～

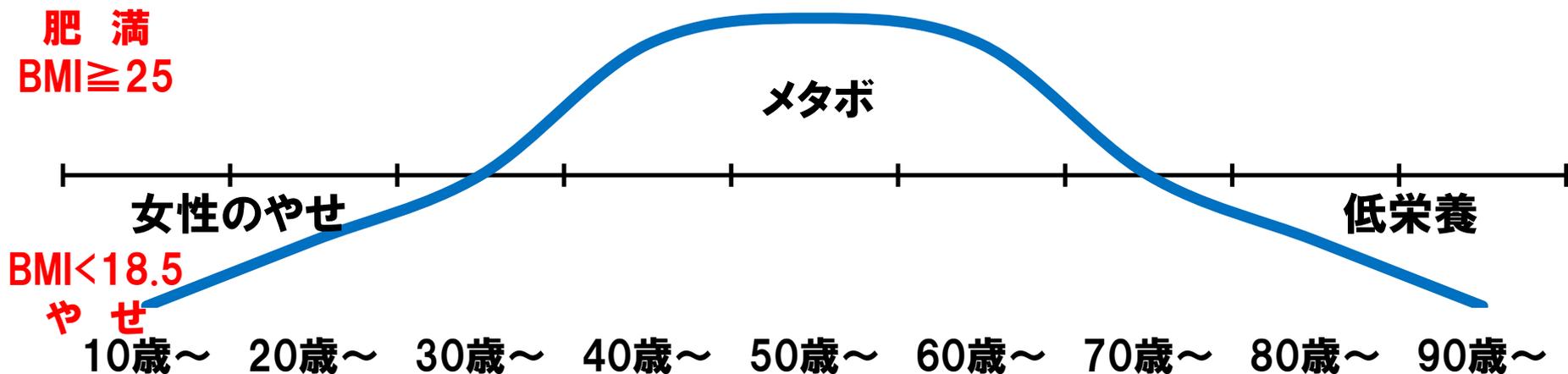
大塚食品株式会社 ヘルスプロモート部 畑孝彦

2019年2月23日(土)

兵庫医科大学

適正体重の維持

生活習慣病の発症予防
重症化予防



骨粗鬆症
低出生体重児出産のリスク
(将来の生活習慣病リスク↑)

フレイル・サルコペニア
転倒・骨折のリスク
(寝たきり・介護予防)

減塩、野菜・果物の摂取増

医療政策 ▶ 生活習慣病重症化予防の推進

- ☑糖尿病性腎症重症化予防プログラム 新規透析導入者数15,000人目標(2016年4月)
- ☑腎疾患対策検討会 新規透析患者 年間39,000人→35,000人へ(2018年7月)
- ☑脳卒中・循環器病対策基本法が成立(2018年12月)

栄養政策 ▶ 栄養・食生活の改善

健康日本21(第二次) 中間評価より抜粋(2018年8月)	評価
適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)	b
食塩摂取量の減少(2017年9.9g/日、2022年最終目標8g/日)	b
野菜と果物の摂取量の増加	
評価: a 改善している、b 変わらない、c 悪化している、d 評価困難	

☑日本人の食事摂取基準(2020年版)策定検討会の策定方針(2018年12月)

生活習慣病の発症予防 WHO のガイドライン推奨量(5g)と日本人摂取中間値から算定 ?
 男性:2015年版 8g→5g+2g前後 女性:2015年版 7g→5g+1.5g前後を想定か?

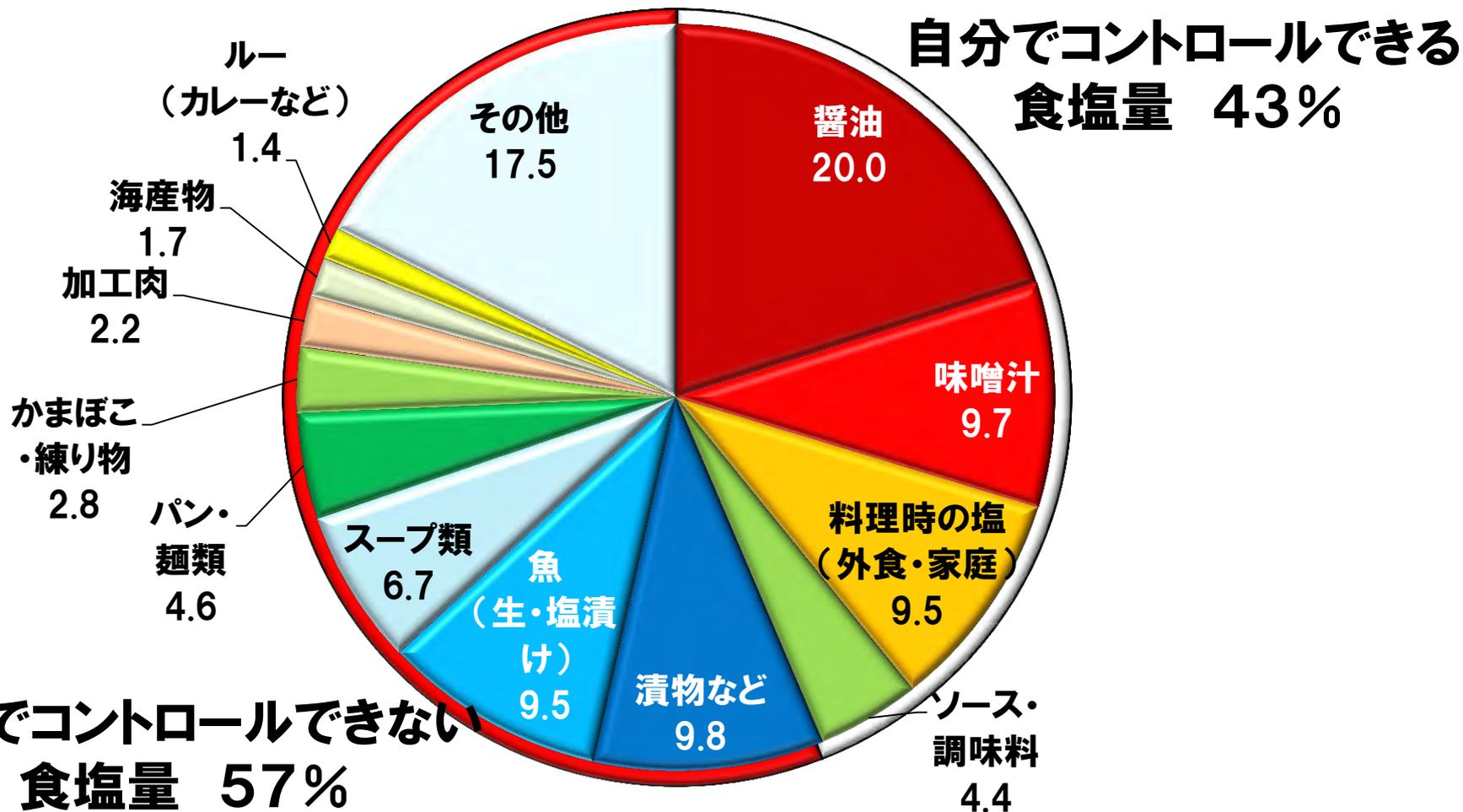
生活習慣病の重症化予防(新設) 高血圧及びCKDガイドラインを踏まえた設定か?

生活習慣の改善は減塩から!

日本人の減塩の課題は？

日本におけるナトリウム摂取源(日中米英4か国 国際共同研究-INTERMAP-より)

1日あたり Na摂取量4,651mg (食塩相当量 11.8g)



自分でコントロールできる
食塩量 43%

自分でコントロールできない
食塩量 57%

出典: Anderson CA, et al. Dietary sources of sodium in China, Japan, the United Kingdom, and the United States, women and men aged 40 to 59 years: the INTERMAP study. J Am Diet Assoc. 2010; 110: 736-45.

ご存知ですか？身近な食事の塩分量(外食)

天重とそばセット



塩分5.9g

半チャンラーメン定食



塩分11.2g

ハンバーグセット



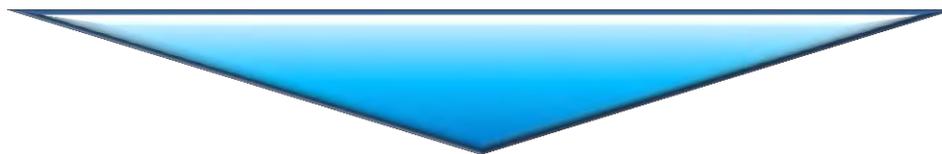
塩分5.8g

しょうが焼き定食



塩分5.8g

減塩の課題は？



知らず知らずのうちに
摂っている

一般食品の塩分※目安

食塩相当量の多いメニューに気をつけよう!! ※目安です。



出展：大塚食品「食事を変えるあなたの未来！」より



マイサイズシリーズは
全て2g以下

より塩分コントロールが必要な方へ
おいしくて塩分1gシリーズ

※「塩分」について：食塩相当量の通称として用いられ、慣れ親しんだ呼び方であることから、塩分という言葉を使用しています。

減塩も重要ですが、

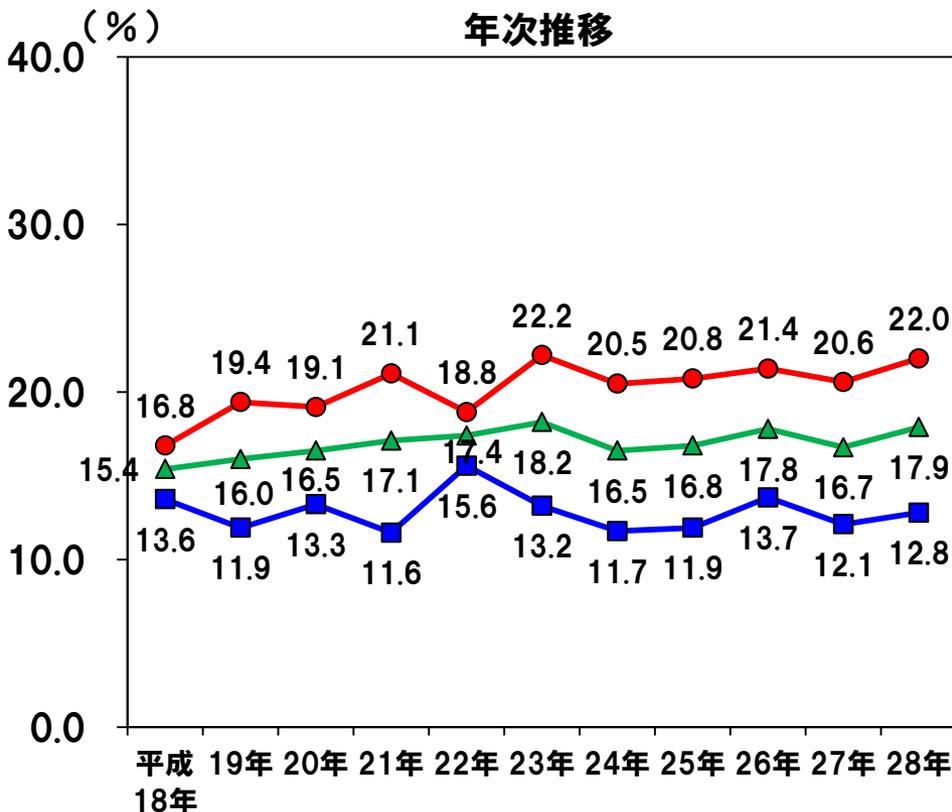
たんぱく質も大切です。

減らすだけじゃない！
高齢になったら

たんぱく質はプラスをこころがけよう

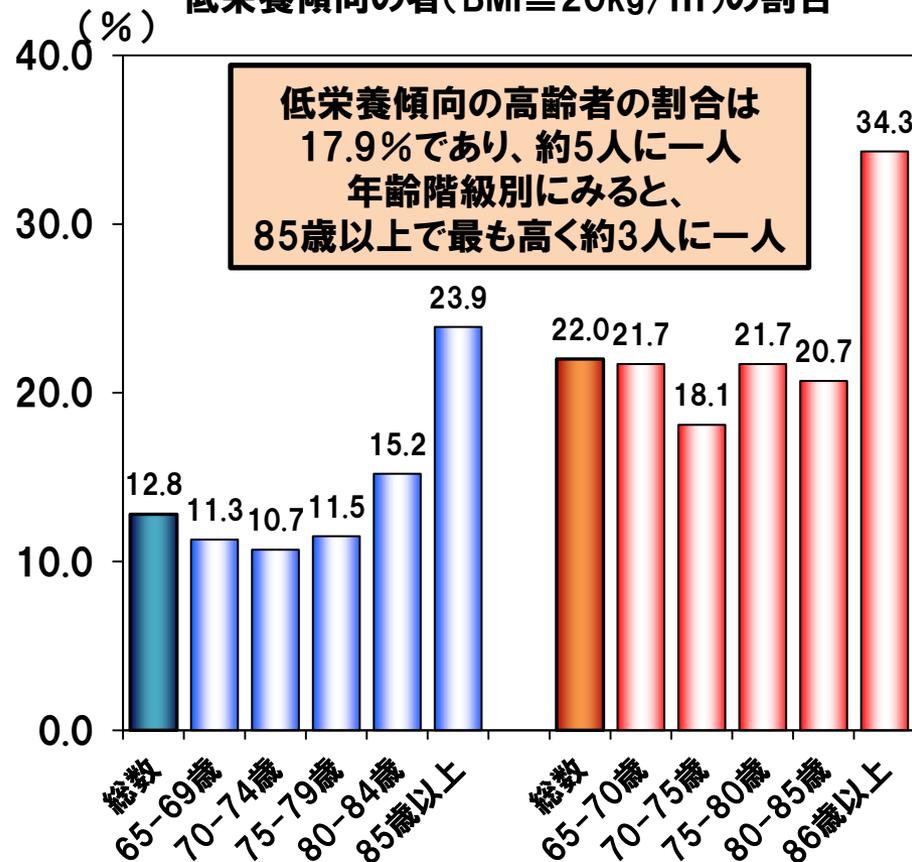
65歳以上高齢者の男女別低栄養傾向の割合は、
この10年間男性は有意な増減なし、女性は有意に増加

低栄養傾向の者(BMI \leq 20kg/m²)の割合の
年次推移



(参考)「健康日本21(第二次)の目標
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制
目標値:22%

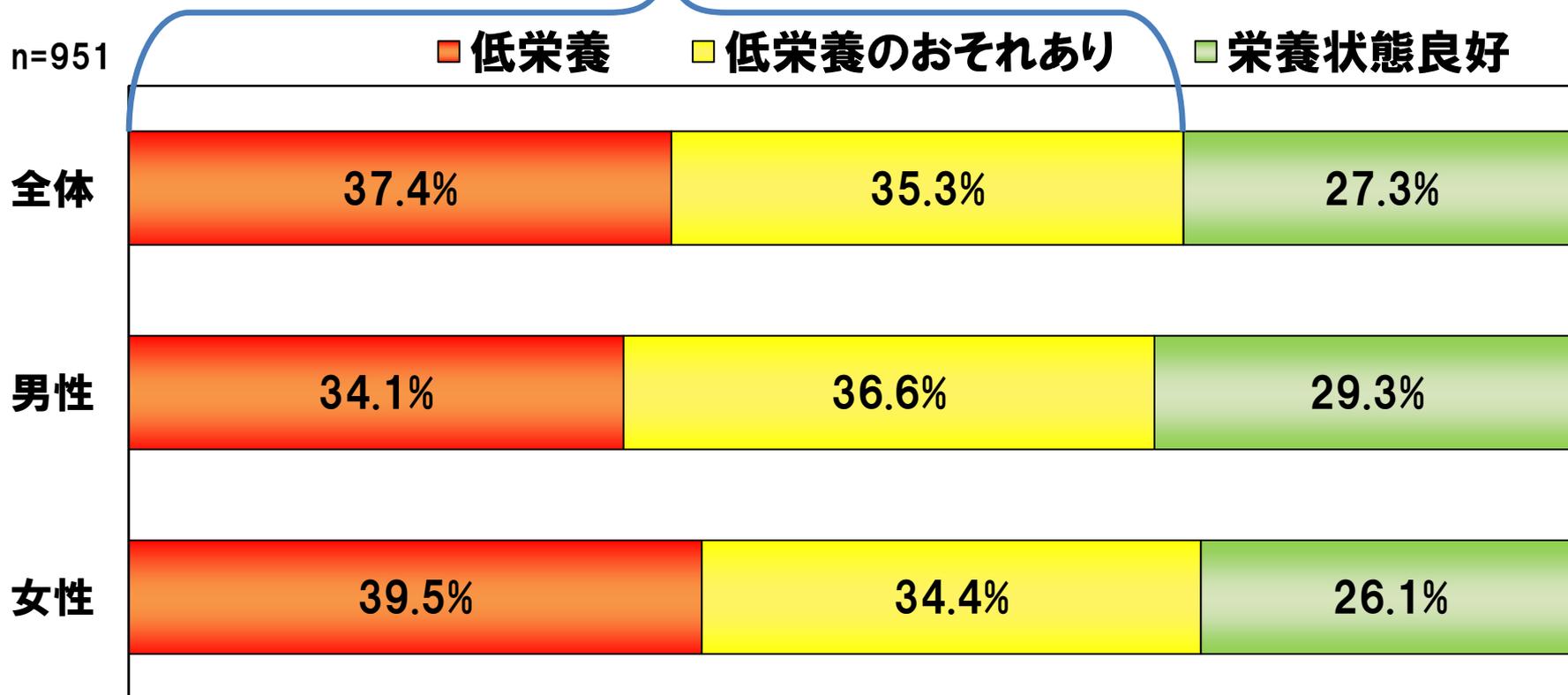
低栄養傾向の者(BMI \leq 20kg/m²)の割合



低栄養傾向の高齢者の割合は
17.9%であり、約5人に一人
年齢階級別にみると、
85歳以上で最も高く約3人に一人

早期から適切な栄養管理が重要

65歳以上の在宅療養患者のうち
7割以上が「低栄養」「低栄養のおそれあり」



栄養評価方法:MNA-SF(Mini Nutritional Assessment)を用いた。身長や体重の測定ができない場合などには有用と判断されている。
合計30ポイント中、23.5ポイント以上は、栄養障害の可能性なし、17～23.5ポイントは、栄養障害の危険あり、17ポイント未満は栄養障害ありと診断。

出典:国立長寿医療研究センター

「平成24年度老人保健健康増進等事業在宅療養患者の摂取状況・栄養状態の把握に関する調査研究報告書」

高齢者の食事の注意点

■濃い味を好むようになる
味噌汁や漬物が多い食事



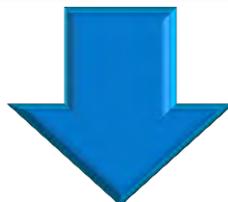
塩分摂取量過多

■食事摂取量・食欲低下



**エネルギー不足
たんぱく質不足**

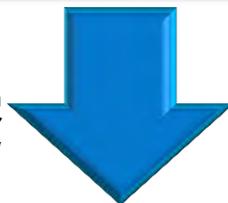
減塩指導



更なるエネルギー不足・たんぱく質不足

(美味しさを感じにくく食が進まなくなり食事量が少なくなる)

低栄養



フレイル・サルコペニアのリスク



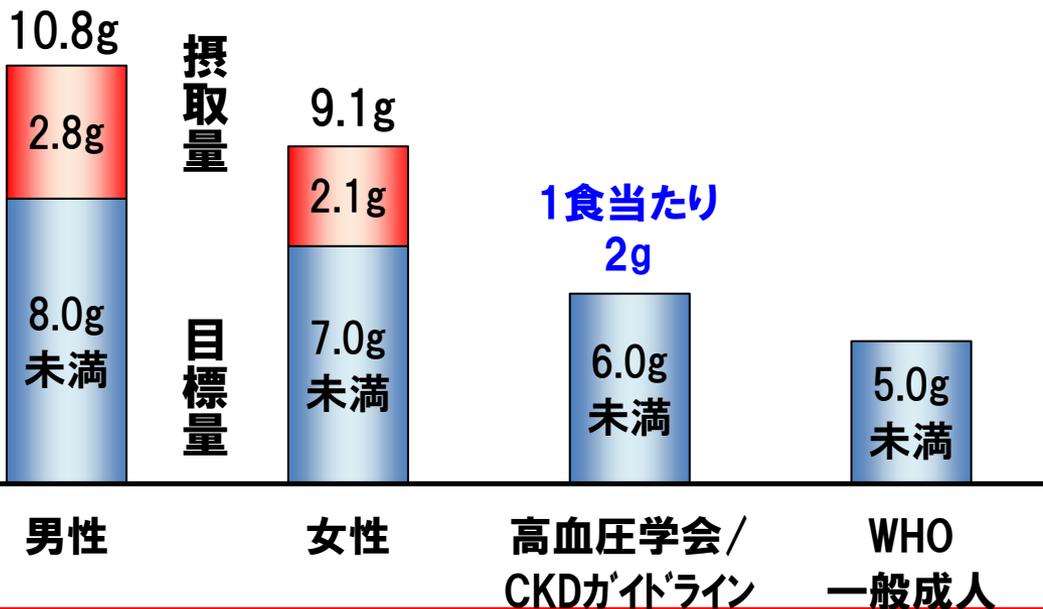
マイサイズを活用した 栄養指導の提案例

塩分1gでも味はしっかり！

おいしく
塩分
コントロール



【調剤薬局・医療機関向け】 希望小売価格：170円(税別)

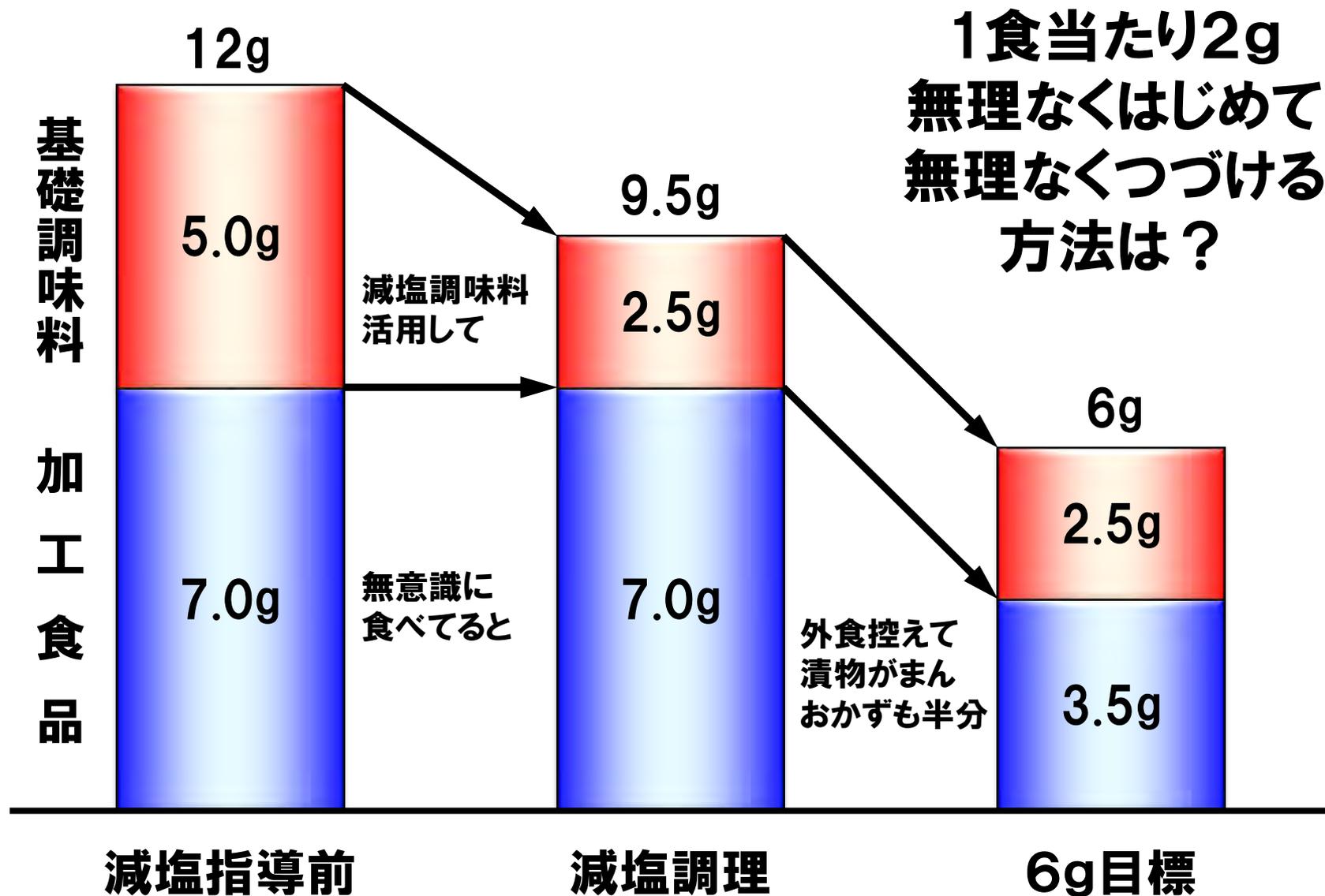


1日食塩摂取量の
目標量と摂取量の差

男性 2.8g、女性 2.1g
毎日オーバーしてる！

厚生労働省：平成29年国民健康・栄養調査及び
日本人の食事摂取基準2015年版より

1日12gの患者さん 減塩指導で6gにするには…

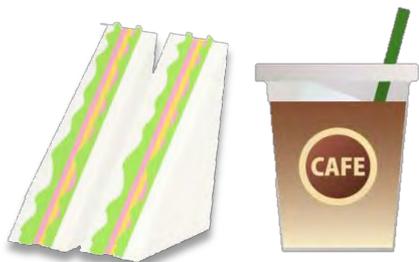


マイサイズでおいしい減塩習慣

マイサイズに1食置き換えるだけで

18.0g → 7.8g

ハンムチーズサンドイッチ・アイスカフェラテ



1.4g

半ちゃんラーメン定食



11.2g

1.0g

-10.2g

居酒屋

串焼き盛り合わせ(5本・塩)・出汁巻き玉子・海鮮サラダ・鶏唐揚げ・お新香盛り
(串焼き以外は1/3等分した場合)



5.4g

出店：サンドイッチ・チャーハン：女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド
アイスカフェラテ：コンビニエンスストアHP / ラーメン：チェーン店栄養成分表示
夕食メニュー全て：女子栄養大学出版部 外食のカロリーガイド

マイサイズでおいしい減塩習慣

マイサイズに1食置き換えるだけで

12.9g → 7.9g

おにぎり(鮭)・野菜ジュース



1.5g

幕の内弁当・カップみそ汁



6.0g

1.0g - 5.0g

すし盛り合わせ(惣菜)・お吸い物(インスタント)



5.4g

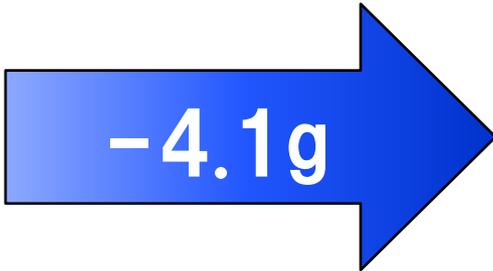
出典:おにぎり:女子栄養大学出版部 第3版塩分早わかり
野菜ジュース・幕の内弁当・カップみそ汁:女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド
すし盛り合わせ・お吸い物:主婦の友社 早わかり 外食カロリーハンドブック

マイサイズいいね!プラスで「プラス」の減塩習慣

幕の内弁当/カップみそ汁

塩分 **6.0g**

塩分2.0gにするためには…
みそ汁をやめる・弁当半分残す



幕の内弁当 半分

塩分 **1.9g**

エネルギー: 770kcal
たんぱく質: 26.4g

エネルギー: 370kcal
たんぱく質: 12.0g



マイサイズに
置き換えて

栄養バランスも
プラスに

マイサイズいいね!プラス塩分1g欧風カレー
マイサイズマンナンごはん

塩分 **1.0g**

エネルギー: 250kcal
たんぱく質: 4.5g

メンチカツ
野菜ジュース

塩分 **1.0g**

エネルギー: 354kcal
たんぱく質: 13.0g

エネルギー: 604kcal
たんぱく質: 17.5g
塩分 : 2.0g

幕の内弁当・カップみそ汁: 女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド
野菜ジュース・メンチカツ: 女子栄養大学出版部 外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド

いいね！プラス おいしくてたんぱく質10g



たんぱく質はからだを作る栄養素

おいしく
たんぱく質
を補う



【調剤薬局・医療機関向け】 希望小売価格：190円(税別)

20歳でも70歳でも1日推奨量は変わりません！

性別	男性		女性	
	推定平均 必要量(g)	推奨量(g)	推定平均 必要量(g)	推奨量(g)
年齢等				
18~29(歳)	50	60	40	50
30~49(歳)	50	60	40	50
50~69(歳)	50	60	40	50
70以上(歳)	50	60	40	50

厚生労働省：日本人の食事摂取基準2015年版より抜粋

スマイルケア食
エネルギー・たんぱく質の補給に

農林水産省
スマイルケア食「青」マーク利用許諾商品

健康なカラダを維持し、活動するために必要なエネルギー・たんぱく質が補給できる商品です。

実際、たんぱく質は意外と摂れていない

1食当たりのたんぱく質量

朝

9.4g



昼

8.6g



夜

19.0g



1食10g程度の補給が必要！

ごはん(100g)・油揚げとわかめのみそ汁・冷奴(1/3丁100g)・塩ザケ甘口(半切れ 40g)



合計: 37.0g

推奨量を満たしていない！

マイサイズをプラスしてたんぱく質を摂取

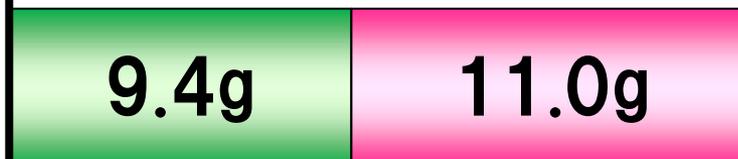
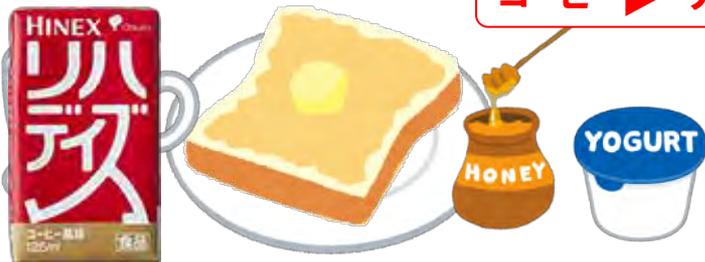
さらにたんぱく質を摂るためには・・・

総たんぱく質：47.0g → 60.0g

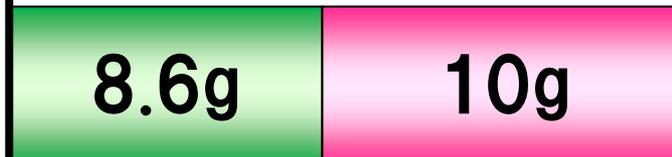
〈たんぱく質推奨量〉 女性：50g/日
男性：60g/日

はちみつバタートースト・ブラックコーヒー
ヨーグルト100g

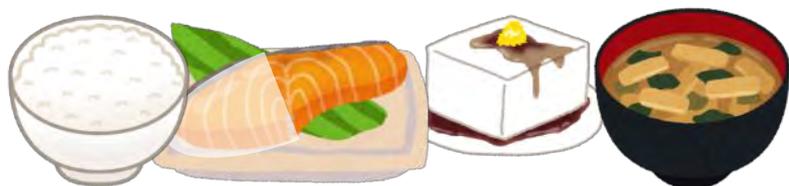
コーヒー ▶ リハデイズ



ごはん(100g)・きんぴらごぼう
肉じゃが1/2人分



ごはん(100g)・油揚げとわかめのみそ汁
冷奴(1/3丁 100g)・塩ザケ甘口(半切れ 40g)



朝食(コーヒー以外)・昼食：女子栄養大学出版社 毎日の食事のカロリーガイド/
コーヒー・豆腐・しょうゆ小さじ1/2杯：女子栄養大学出版社 七訂食品成分表/
塩ザケ：女子栄養大学出版社 第3版塩分早わかり/みそ汁：チェーン店HP

マイサイズをプラスしてたんぱく質を摂取

さらにたんぱく質を摂るためには・・・

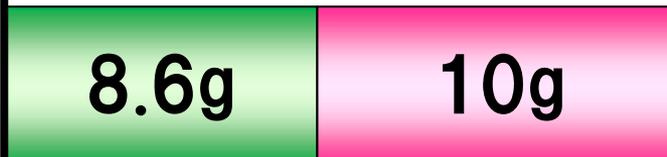
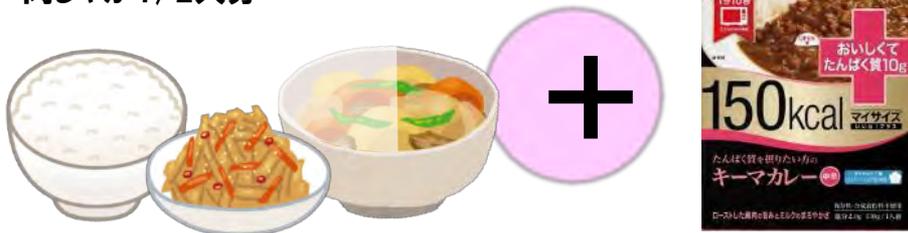
総たんぱく質：47.0g → 55.0g

〈たんぱく質推奨量〉 女性：50g/日
男性：60g/日

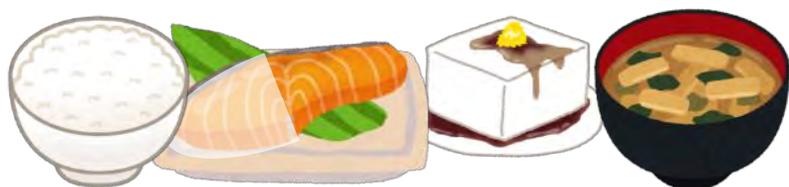
はちみつバタートースト・ブラックコーヒー
ヨーグルト100g



ごはん(100g)・きんぴらごぼう
肉じゃが1/2人分



ごはん(100g)・油揚げとわかめのみそ汁
冷奴(1/3丁 100g)・塩ザケ甘口(半切れ 40g)



朝食(コーヒー以外)・昼食：女子栄養大学出版社 毎日の食事のカロリーガイド/
コーヒー・豆腐・しょうゆ小さじ1/2杯：女子栄養大学出版社 七訂食品成分表/
塩ザケ：女子栄養大学出版社 第3版塩分早わかり/みそ汁：チェーン店HP

豚バラ大根あんかけ



写真は2人前の調理例です

栄養成分 1人前

エネルギー	369kcal
たんぱく質	12.8g
脂質	29.4g
炭水化物	7.5g
糖質	6.5g
カリウム	314mg
リン	114mg
食塩相当量	1.1g

材料 2人前

豚バラ肉	150g
酒	大さじ2杯
大根	100g
刻みネギ(お好みで)	少々
蟹のあんかけ丼	1食



作り方 2人前

1. 大根は洗って皮を剥き、いちよう切りにする。
2. 豚肉を食べやすい大きさに切り酒をかける。
3. 1・2を器に入れラップをしてレンジ加熱(目安1分半, 500Wの場合)する。出た水は切る。
4. マイサイズ蟹のあんかけ丼をレンジ加熱(目安1分半, 500Wの場合)し、3にかける。
5. お好みで刻みネギをちらす。

●レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
●電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

豚バラのピリ辛和え



写真は2人前の調理例です

栄養成分 1人前

エネルギー	361kcal
たんぱく質	12.3g
脂質	30.1g
炭水化物	4.2g
糖質	3.6g
カリウム	211mg
リン	119mg
食塩相当量	0.9g

材料 2人前

豚バラ肉	150g
酒	大さじ2杯
白髪ネギ(お好みで)	少々
ごま担々の素	1食



作り方 2人前

1. 豚肉を食べやすい大きさに切り酒をかける。
2. 1を器に入れラップをしてレンジ加熱(目安1分半, 500Wの場合)する。出た水は切る。
3. マイサイズごま担々の素をレンジ加熱(目安50秒, 500Wの場合)し、2にかける。
4. お好みで白髪ネギをちらす。

●レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
●電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

厚揚げあんかけ



写真は2人前の調理例です

栄養成分 1人前

エネルギー	161kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	11.2g
炭水化物	5.2g
糖質	4.4g
カリウム	109mg
リン	119g
食塩相当量	1.0g

材料 2人前

厚揚げ	1枚
蟹のあんかけ丼	1食



作り方 2人前

1. 厚揚げを一口大に切り、器に入れラップをしてレンジ加熱(目安2分, 500Wの場合)する。出た水は切る。
2. マイサイズ蟹のあんかけ丼をレンジ加熱(目安1分半, 500Wの場合)し、2にかける。

●レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
●電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

鮭のチーズソースがけ



写真は1人前の調理例です

栄養成分 1人前

エネルギー	172kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	6.8g
炭水化物	4.1g
糖質	3.9g
カリウム	298mg
リン	222mg
食塩相当量	1.0g

材料 2人前

生鮭	2切れ約160g
酒	大さじ2杯
ほうれん草(お好みで)	少々
チーズリゾットの素	1食



作り方 2人前

1. 鮭を器に入れ酒をかけ、ラップをしてレンジ加熱(目安1分半, 500Wの場合)する。出た水は切り皮を剥く。
2. マイサイズチーズリゾットの素をレンジ加熱(目安1分, 500Wの場合)し、1にかける。
3. お好みでほうれん草をレンジ加熱し、添える。

●レンジ加熱時間は500Wの場合の目安です。
●電子レンジの機種、ワット数、庫内温度、食材の大きさや鮮度により加熱時間が異なりますので、状態を確認しながら時間の調整をしてください。

マイサイズをプラスしてたんぱく質を摂取

さらにたんぱく質を摂るためには・・・

総たんぱく質：47.0g → **60.0g**

〈たんぱく質推奨量〉 女性：50g/日
男性：60g/日

はちみつバタートースト・ブラックコーヒー
ヨーグルト100g

コーヒー ▶ リハデイズ



9.4g

11.0g

ごはん(100g)・きんぴらごぼう
肉じゃが1/2人分

+



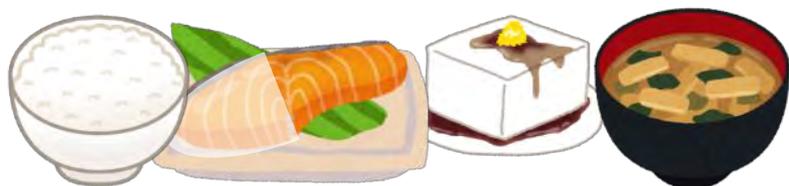
マイサイズの
アレンジレシピ

8.6g

10g

ごはん(100g)・油揚げとわかめのみそ汁
冷奴(1/3丁 100g)・塩ザケ甘口(半切れ 40g)

19.0g



朝食(コーヒー以外)・昼食：女子栄養大学出版部 毎日の食事のカロリーガイド/
コーヒー・豆腐・しょうゆ小さじ1/2杯：女子栄養大学出版部 七訂食品成分表/
塩ザケ：女子栄養大学出版部 第3版塩分早わかり/みそ汁：チェーン店HP

大塚グループは、重症化予防の実践を 減塩指導・栄養指導でサポートさせていただきます。



塩分コントロール



たんぱく質補給

