

従業員のみならず、労働法令・施策などを分かりやすくお伝えします！

【発行：一般社団法人 理美容業共同経営支援協会】

熱中症予防に「塩分補給」は欠かせませんが・・

「食塩」の摂りすぎには注意しましょう！

1. 食塩を摂り過ぎるとどうなるのか？

※参考：厚生労働省サイト「健康で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

人口動態統計によると、非感染性疾患（NCDs）は日本人の死因の50%以上を占めています。

成人の非感染性疾患と傷害による死亡に対する主要な決定因子（単一の因子）をみた研究では、食事因子としては食塩の過剰摂取が最も大きいことが示されています。

2. 日本人の食塩摂取量は？

※参考：厚生労働省サイト「健康で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gであり、他国と比較し、大きく上回っています。

その量は世界保健機関が推奨している量（1日5g未満）の約2倍摂取している状況にあたります。

日本は、成人男性は7.5g未満、成人女性は6.5g未満を目標値としています。

食塩の主な摂取源である調味料の摂取量は若い人よりも高齢の人で多い傾向にあります。さらに、摂取源となる食品には、世代間での違いがみられます。例えば、高齢の人は漬け物からの食塩の摂取量が多く、若い人はインスタントラーメンやカレールウなどの加工食品からの食塩の摂取量が多いようです。そのため、加工食品の減塩が求められています。

3. 料理に含まれる食塩の量(目安)

※参考：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

- ・ラーメン1杯：食塩6～7g（汁半分残す：4～5g）
- ・おにぎり1個：食塩0.7g
- ・食パン1枚（6枚切り）：食塩0.8g
- ・ロールパン2個：食塩1.0g
- ・鶏肉のから揚げ（100g）：食塩1.3g
- ・鮭の塩焼き1枚：食塩1.1g
- ・かつ丼1杯：食塩3.6g
- ・天ぷらうどん1杯：食塩4.9g
- ・ハンバーガー1個：食塩2.5g
- ・カレーライス1皿：食塩3.7g

4. なぜ、日本人はこんなに食塩を摂っているのか？

日本人の食塩の摂取源の約7割は調味料です。その中でも、しょうゆやみそ、塩が多くを占めているからです。

・調味料、香辛料類：66% ・穀類：10% ・魚介類：7% ・野菜類：5% ・肉類：4% ・その他：8%

※参考：厚生労働省サイト「健康で持続可能な食環境戦略イニシアチブ」

5. 食塩を適切にとる方法(食べる時の工夫)

※参考：厚生労働省「知っていますか？食塩のとりすぎ問題」

- しょうゆ・ソースは、「かける」ではなく『つける』（別の皿で『つける』など）。
- 食べ過ぎに注意する。
- 見えない食塩に気をつける（ハム・ベーコン・ウインナーなどの加工食品）。
- 味を確認してから、しょうゆ・ソースをかける（調味料が無くてもおいしい料理も）。
- ラーメンやうどんなどの麺類のスープは、できるだけ残す。
- 1日の中での食塩の量を調整する（昼に食塩を摂りすぎた日は、夜食べ過ぎないなど）。
- 汁物は具たくさんのもので飲む（器に盛る汁の量が少なくなる）。

特定健診・特定保健指導とは？ ～メタボリックシンドロームの診断基準～

※参考：政府広報オンライン「生活習慣病の予防と早期発見のために がん検診&特定健診・特定保健指導の受診を！」

1. 「特定健診」「特定保健指導」とは？

生活習慣病の予防や早期治療につなげるために、職場や地域では、メタボリックシンドロームに着目した「特定健診（いわゆるメタボ健診）・特定保健指導」を毎年実施しています。

● 特定健診

生活習慣病の予防のために、対象者（40歳～74歳）の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行うものです。

【基本的な健診の項目】

質問票（服薬歴、喫煙歴等）、身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）、理学的検査（身体診察）、血圧測定、血液検査、脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）、血糖検査（空腹時血糖又はHbA1c、やむを得ない場合には随時血糖）、肝機能検査（GOT、GPT、 γ -GTP）、検尿（尿糖、尿蛋白）

【詳細な健診の項目】

心電図検査、眼底検査、貧血検査（赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値）、血清クレアチニン検査
※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施

● 特定保健指導

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

特定健診を受診して約1～2か月後、医療機関から健診結果及びそれを踏まえた生活習慣の改善に関する情報が届きます。そこで、生活習慣病のリスクが高いと判定された場合、加入する医療保険から「特定保健指導」の実施に関する案内も送付されます。

2. 「メタボリックシンドローム」の診断基準は？

以下の①②両方に該当する場合、メタボリックシンドローム「該当者」又は「予備群」と診断されます。

① 内臓脂肪肥満型

- ・腹囲が基準以上（男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上）
※内臓脂肪面積の測定ができる場合には、男女ともに内臓脂肪面積が100cm²以上



② その他の危険因子

- ・「血圧」「血糖」「脂質」の検査値が規定値以上

【血圧】収縮期血圧130mmHG以上かつ/または拡張期血圧85mmHG以上

【血糖】空腹時血糖値110mg/dl以上

【脂質】中性脂肪150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール40mg/dl未満



「その他の危険因子」が2つ..「**該当者**」

「その他の危険因子」が1つ..「**予備群**」