



栄養素について学ぼう！～無機質(ナトリウム)～

令和8年度の食育通信では、1年間を通して様々な栄養素について紹介します。今回は、無機質(ミネラル)のひとつである「ナトリウム」をテーマにお届けします。

ナトリウムのはたらき



ナトリウムは、食塩(塩化ナトリウム)の形で体内に摂取されています。おもに「体の水分調節」、「神経や筋肉の働きを調整する」役割があります。

ナトリウムとカリウムは協力して体内の水分量を調整します。ナトリウムは細胞の外側、カリウムは細胞内に多く存在し、細胞内のナトリウムが増えるとカリウムと入れ替わることでバランスを保ち、細胞が正しく働くようにしています。

ナトリウムをとりすぎるとどうなるの？

ナトリウム(食塩)をとりすぎると、むくみやのどの渇きだけでなく、高血圧や胃がんなどの生活習慣病につながることも知られています。

食塩は調味料だけでなく、加工食品やスナック菓子にも多く含まれます。とりすぎることがないように、日ごろから意識しましょう。



不足するとどうなるの？

通常の食事でナトリウムが不足する心配はありませんが、高温多湿な環境での運動などで大量の汗をかくと、過剰に失われることがあります。

ナトリウムが不足して血液量が減ると全身に酸素が行き届かず、だるさや食欲低下を引き起こします。



1日の適量は？

(食塩摂取量)

年齢	男子	女子
6～7歳	4.5 g未満	4.5 g未満
8～9歳	5.0 g未満	5.0 g未満
10～11歳	6.0 g未満	6.0 g未満
12～14歳	7.0 g未満	6.5 g未満

日本人の食生活は、食塩をとりすぎてしまう傾向にあります。

生活習慣病予防のため、食塩摂取量は1日の目標量が定められています。

減塩



引用元：日本人の食事摂取基準(2025年版)

食塩をとりすぎないために

★減塩を心がけましょう★

- ①めん類の汁(スープ)は全部飲まずに残す
- ②調味料は料理に直接かけずに少量を小皿に出してつける
- ③だしのうま味をきかせてうす味にする
- ④スパイスや香味野菜で味に変化をつける
- ⑤スナック菓子などはお皿に取り分けて食べる

★カリウムもとりましょう★

- カリウムは、とりすぎたナトリウムを体外に出しやすくする栄養素です。血圧の上昇を抑え、高血圧の予防に役立ちます。

◎カリウムが多く含まれる食品

- 野菜類(ほうれんそう、トマトなど)
- 果物類(キウイ、バナナなど)
- いも類(じゃがいも、さつまいも、里いもなど)
- 大豆・大豆製品(納豆、豆腐など)
- 海藻類(わかめ、昆布、ひじきなど)

