



西新潟中央病院

NST NEWS 第95号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2022年5月11日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1302

NSTミニレクチャー第65回 ～ナトリウム (Na) について～



月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

「病院食は味が薄い」という声を聞くことがありますか？外食などと比べると塩気が足りないと感じる事はあると思います。しかし、病院食は日本人の食事摂取基準（厚生労働省）に基づいて提供しており、生活習慣病予防や疾患の治療という側面があります。今回は「ナトリウム (Na) について」お話ししていきます。

ナトリウム (Na) とは

血清基準値：138～145mEq/L

細胞外液の浸透圧の調節、酸塩基平衡の維持、神経・筋の興奮性を正常に保つことやグルコースやアミノ酸の能動輸送に関与。

健全な成人の体内Na量は、体重1kgあたり60mmol/Lであり約50%が細胞外液、10%が細胞内液、40%程度が骨や組織に分布しています。正常状態では主として食塩として経口的に摂取、すべて小腸で吸収され体内に分布していきます。1日に食事中の含有量とほぼ同量が主としてアルドステロンと心房性ナトリウム利尿ペプチドの2つのホルモンの調節によって尿中に排泄され、平衡状態が維持されます。

食塩摂取量の推移（20歳以上・男女計）

	平成13年	平成16年	平成20年	平成23年	平成27年	令和元年
新潟県	12.4g	11.6g	11.5g	10.8g	10.2g	10.3g
全国	—	11.2g	10.9g	10.4g	10.0g	10.1g

食塩摂取量の推奨量

厚生労働省推奨は男性7.5g/日未満・女性6.5g/日未満。高血圧学会推奨は6.0g/日未満、WHO推奨は5.0g/日未満となっています。

当院の食事では、男女で差は無く、常食であれば7.5g/日未満、塩分制限の食事（高血圧食や心臓病食、腎臓病食）は6.0g/日未満です。

付加食品の食塩相当量

低Na血症時のナトリウム補充に付加食品を利用する場合があります。

	梅干	ねり梅	のり佃煮	たいみそ	ふりかけ	たまご風味
食塩相当量	0.7g	0.8g	0.3g	0.3g	0.2g	0.4g



参考 令和元年県民健康・栄養実態調査報告 令和3年1月 新潟県福祉保健部健康対策課

「キーワードでわかる臨床栄養 令和版 栄養で治す！基礎から実践まで」、羊土社、2020

◀ 文責：栄養管理室 松本 ▶