

## 推定1日食塩摂取量のご案内

### 随時尿検体で検査できます

#### 推定1日食塩摂取量

日本人の食塩摂取量は、10年前と比較すると減っていると言われてはいますが、目標値と比較するとまだまだ過剰に摂取しています。

食塩の過剰摂取は高血圧と関連し、心血管病リスクを増加させ、数々の疾患を引き起こします。それらを防ぐために食塩摂取管理は重要です。

推定1日食塩摂取量は、畜尿せず、随時尿のナトリウム、クレアチニン濃度から簡便に算出することができます。

当センターでは「推定1日食塩摂取量」を計算にてご報告しております。

#### 検査項目概要

|       |   |
|-------|---|
| 検査項目名 | 食塩摂取量   |
| 検体量   | 随時尿 1mL 以上  |
| 検査方法  | 計算法（田中式）<br>生年月日（年齢）・身長（cm）・体重（kg）・尿中 Na・尿中 Cr            |
| 所要日数  | 1日  |
| 報告    | 推定1日食塩摂取量（g/日）、尿中 Na、尿中 Cr の3項目を報告いたします                   |
| 基準値   | 摂取量の基準が様々ある事から設定いたしません                                    |
| 検査実施料 | 推定1日食塩摂取量は保険未収項目です<br>レセプト請求では尿 Na(11点)、尿 Cr(11点)をご請求ください |

#### ご依頼方法

- 『総合検査依頼書』の追加項目欄に  
「食塩摂取量」・身長(cm)・体重(kg)をご記入ください。  
(追加項目欄に貼って記入できる専用ラベルがあります)
- 計算に必要なため、生年月日も必ずご記入ください。
- 来院時（随時）尿を尿用スピッツに1mL以上採取しご提出ください。（裏面あり）

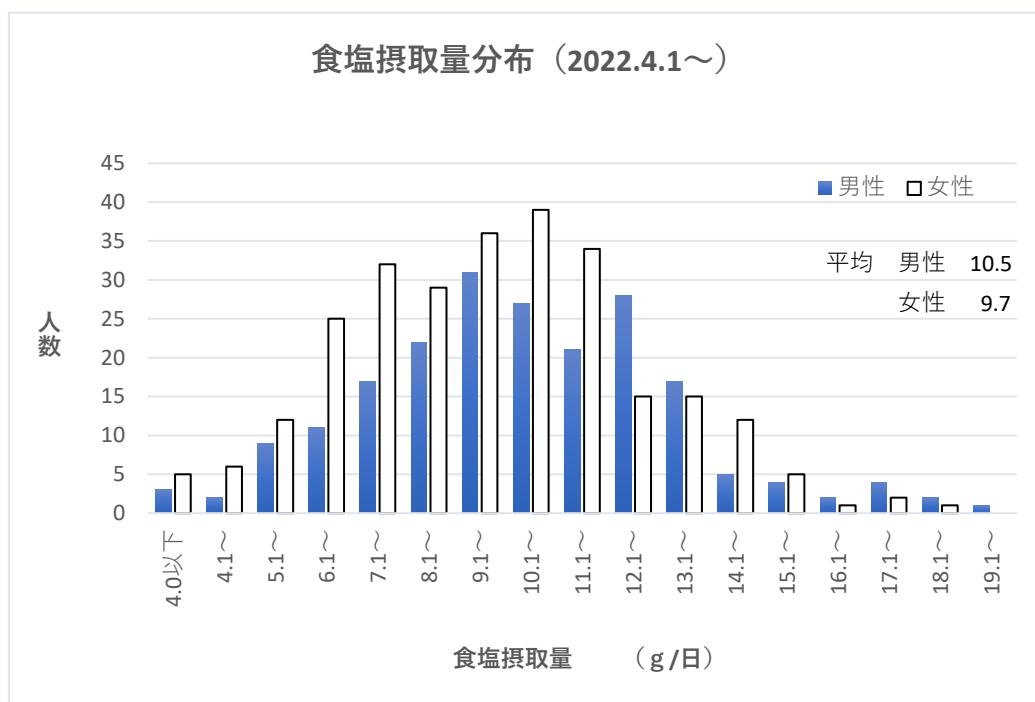
## 食塩摂取量の基準

世界保健機関（WHO）は成人の食塩摂取量として 5.0g/日未満を推奨していますが、伝統的な日本食には醤油や味噌など塩分を多く含む調味料が使われるため、日本は諸外国と比べて食塩摂取量が多い傾向にあります。

これを踏まえ、厚生労働省は日本人にとって現実的で継続しやすい目標量として、男性 7.5g/日、女性 6.5g/日を設定しています。

平成 30 年国民健康・栄養調査で報告された日本人の食塩平均摂取量は男性 11.0g/日、女性 9.3g/日です。

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 世界保健機構（WHO）の基準          | 5.0g/日未満               |
| 厚生労働省日本人の食事摂取基準（2020年版） | 男性 7.5g/日<br>女性 6.5g/日 |
| 日本高血圧学会 高血圧予防の目標量       | 6.0g/日未満               |



当センターに 2022 年 4 月から依頼のあった 475 人（男性 206 人・女性 269 人）の分布図