

減塩について

現在、日本人の食塩摂取量は1日10g程度(国民健康・栄養調査結果より)で、目標摂取量(男性7.5g/日、女性6.5g/日)に比べると、まだまだ多い状況です。

食塩は体の水分量調節や神経・筋肉の働きに必要です。しかし、食塩の摂り過ぎは血液中の水分量を増やし、血圧が高くなる原因の1つになります。高血圧は腎臓・心臓に負担をかけ、また動脈硬化の原因にもなってしまいます。

様々な病気を予防するために、普段から食塩を摂り過ぎない食事を心がけましょう。

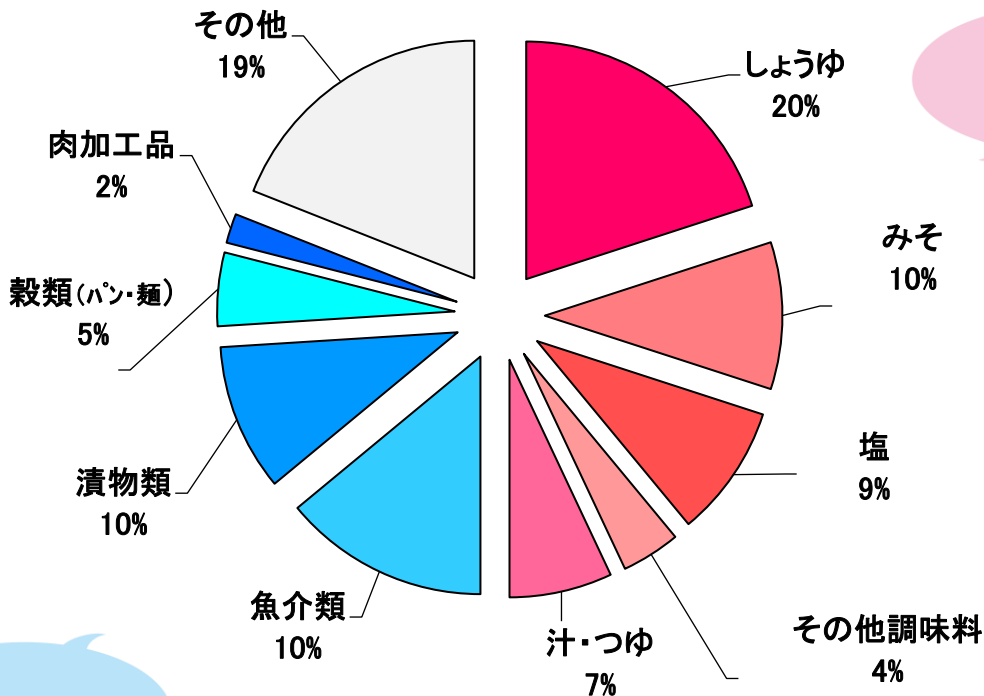
食塩摂取量の目標(1日あたり)

男性	女性	高血圧の方
7.5g 未満	6.5g 未満	6g 未満

※ 日本人の食事摂取基準(2020年版)、高血圧治療ガイドライン2019 より

食塩の食品別摂取割合

インターマップスタディ2010より



調味料

素材