

1 日の食塩相当量の目標値は…

男性が**7.5g**

女性が**6.5g**です

2019年の平均摂取量は

男性が**10.9g**

女性が **9.3g** でした

*国民健康・栄養調査

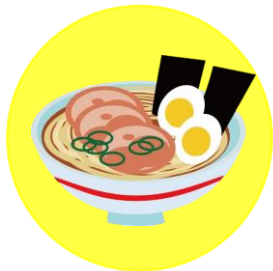
*日本人の食事摂取基準（2020年版）

塩分量

健康を保つために、
上手に**減塩**しましょう！



みそ汁の回数減らして**-4g**
毎食1杯(2g)から1日1杯に



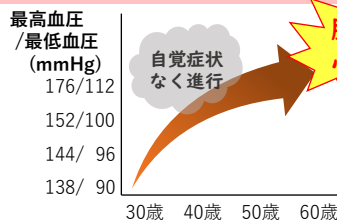
めん類の汁を残して**-4g**
ラーメン1杯(5g)中、汁に4g



カリウムが多い食品は◎
塩分(ナトリウム)排出を促進
ほうれん草、トマト、バナナ、海藻類など

食塩の過剰摂取は、**血圧を上げる要因です！**

- 血管内の水分量が増え、血圧が上がリ、血管に負担をかけます。
- 自覚症状なく進行し、脳出血や心不全を引き起こします。



は気にしていませんか？