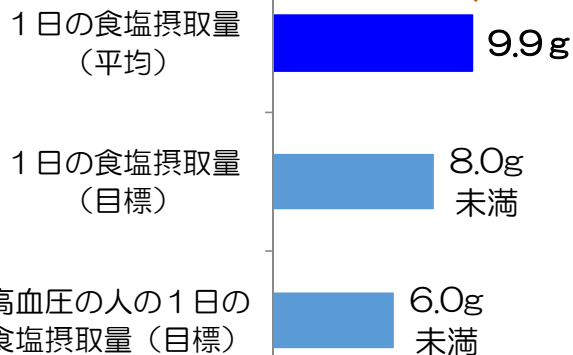


## 食塩はどのくらい 摂ってもいいの？



約2gの過剰



成人が1日に必要な食塩相当量は1.5gです。通常の食事で日本人が不足することはありません。

### 〈参考資料〉

※平成29年国民健康・栄養調査

食塩摂取量 男性 10.8g 女性 9.1g

※健康日本21 (第二次)

食塩相当量の目標量 (成人) 8.0g 未満

※高血圧の人の目標食塩摂取量

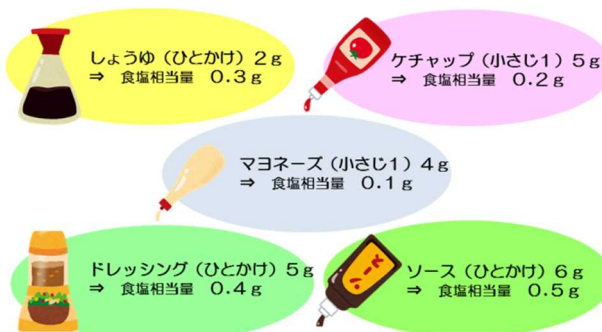
食塩 6.0g 未満 (日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン)

## ～栄養成分表示を活用して～ 食塩摂取量が減らせます！

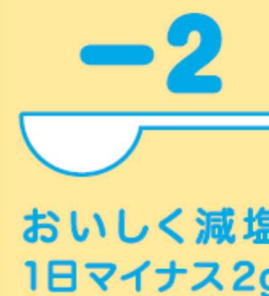
栄養成分表示 (1食分 (Og) 当たり)	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

調味料や加工食品に含まれる食塩の量(食塩相当量)を知ることは減塩の第一歩! 「0%減塩」「塩分控えめ」などの強調表示も参考にしてみましょう。

### 調味料の「ひとかけ」は どのくらい？



## 毎月 17 日は 減塩の日



### 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。



## 減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります。

食塩のとり過ぎは、高血圧を引き起こし、脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因になります。

血圧は、歳をとってから、急に上がるものではありません。早い時期から、食塩摂取量を少なくすることで、加齢による血圧上昇を抑え、高血圧を予防することができます。