

「適塩」食生活で 健康づくり

食塩は生きていく上で必要なものですが、とりすぎは血圧を上げる要因になります。血圧が高い状態が続くと、虚血性心疾患や脳卒中などのリスクが高まります。

「適塩」とは食塩を適量摂取することです。健康な生活を送るために、食塩をとりすぎない工夫をして、「適塩」食生活をこころがけることが大切です。

1日の食塩摂取の目標量



男性：7.5g未満



女性：6.5g未満

日本人の食事摂取基準(2020年版)

食塩摂取量の

現状

日本人は1日に**10.1g**の食塩を摂取しています！

令和元年国民健康・栄養調査

食塩をとりすぎない工夫

食べるとき

麺類の汁は残す



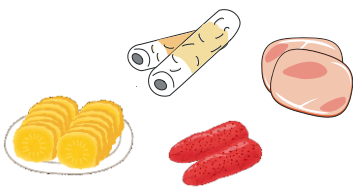
「かける」より「つける」
しょうゆやソースは小皿にとって
つけるようにします



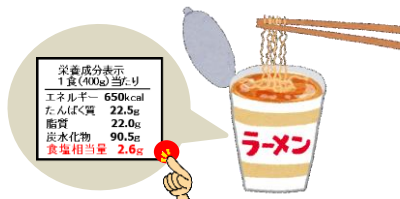
腹八分目を心がける
量を多く食べれば、薄味でも食塩の
とりすぎになります



食塩量の多い食品を控える



食品に含まれる食塩量を
確かめる



調味料を追加しない
すでに味のついている料理は調味料を
使わないようにします



料理をするとき

だしをとる

だしの「うまみ」で、塩味が少なく
ても、おいしく感じることができます



酸味をいかにす

薄味の物足りなさを補えます



香辛料・香味野菜などを使う

食事のアクセントになります

