

塩分の摂りすぎに気を付けよう

平均摂取量(1日)※1

男性 10.1g

女性 9.3g

目標量(1日)

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

高血圧・腎臓病・心臓病

を有する人 6g 未満

※1 令和元年度国民健康栄養調査より

塩分を摂りすぎると…

- ・高血圧となり、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの原因となる動脈硬化を引き起こしやすくなります。
- ・心臓や腎臓に負担がかかり、はたらきが低下します。

減塩のための工夫

- ✓ 麺類のスープは飲み干さない



- ✓ 減塩されている調味料を使用する



- ✓ 加工品、漬物は控えめにする



- ✓ 調味料を減らす代わりに香辛料やかんきつ類、出汁を使用する



- ✓ 献立にメリハリをつける

全ての味付けを薄くするのではなく、強弱をつけると満足感が得られやすい

できる範囲から少しずつ
始めてみよう



過度な制限に注意

過度な塩分制限によって、ナトリウムなどのミネラルが不足する恐れがあります。血中のナトリウムが不足すると倦怠感や食欲低下などの症状がみられることがあります。また、特に高齢者などで食事を十分な量食べることが難しい方は、制限によるナトリウム不足に注意が必要です。