

食塩は過剰に摂取すると、心血管病の原因となる高血圧を発症する危険性が高まり、血管や心臓に悪影響を及ぼすので注意が必要です。減塩について、シリーズでお話ししていきます。



## ■ 1日の塩分量の目安

厚生労働省が推奨する1日の塩分量は**男性8g**、**女性7g**です。また**高血圧学会が定める摂取基準は1日6g**です。しかし、WHO(世界保健機関)が推奨する健康的な人の塩分摂取量は1日5gとなっています。

## ■ 日本人の1日に摂取する塩分量は？

調査によると日本人男性は平均11.4g、女性でも9.6gを摂取しています。**世界基準の2倍の量**になります。過剰な塩分摂取は、**様々な病気の原因**となります。

## ■ 減塩食を始めてみましょう！

無理なく出来ることから始めましょう。

### 避けてみよう

- 1 漬物
- 2 麺類の汁
- 3 外食・加工食品
- 4 味見をせず、塩・醤油をかけること



### 置き換えてみよう

- 1 汁物は具沢山に
- 2 新鮮な食材を使う
- 3 塩や醤油から、塩分の少ない酢、ケチャップ、マヨネーズなどに変える
- 4 減塩、無塩の調味料に



次回は、塩分を減らすための方法について、お話しします。