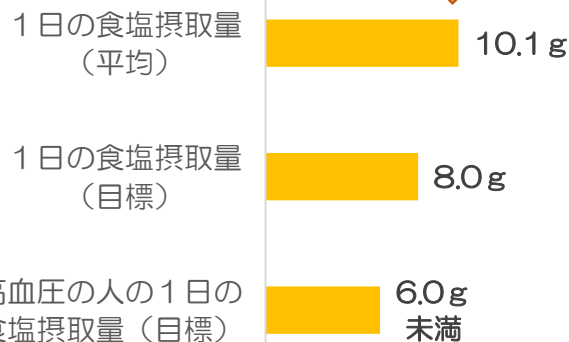


食塩はどのくらい 摂ってもいいの？

2 g 以上過剰



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〉

※令和元年国民健康・栄養調査

食塩摂取量平均値（20歳以上） 男性 10.9g 女性 9.3g

※健康日本21（第二次）

食塩相当量の目標量（20歳以上）8.0g

※高血圧の人の目標食塩摂取量

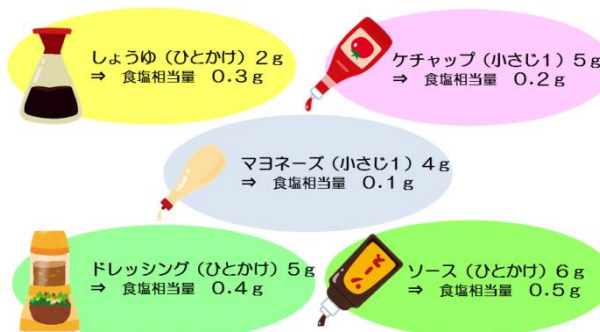
食塩 6.0g 未満（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン）

～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（〇g）当たり）	
熱量	Okcal
たんぱく質	〇 g
脂質	〇 g
炭水化物	〇 g
食塩相当量	〇 g

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！「〇%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

-2

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。

おいしく減塩
1日マイナス2g

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。

