

塩辛いもの

摂りすぎていませんか？
日本人の1日食塩平均摂取量は、
目標よりどれくらい多いでしょうか？

① 小さじ約半分(約3g)
② 小さじ1杯(約6g)
③ コップ200cc1杯(約240g)

答え

① 小さじ約半分(約3g)

日本人の1日あたりの平均食塩摂取量

項目	量(g)
実際	11.4g
目標	9.0g

3択クイズ

塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因となります。
では成人の高血圧の割合は？

① 100人に1人
② 10人に1人
③ 4人に1人

答え

③ 4人に1人

成人の男性29.0%、女性22.6%が高血圧です。
高血圧になるとかなりやすい病気
脳卒中 心筋梗塞
慢性腎臓病 など
循環器疾患の危険因子となります

驚愕!!ナトリウムの秘密

なんと食塩相当量は、ナトリウムに
2.54をかけた数字
ナトリウム量(g)×2.54=食塩相当量(g)

品名	ナトリウム量(g)	食塩相当量(g)
食卓用塩	5.00g	12.70g
食卓用塩	1.00g	2.54g
食卓用塩	0.50g	1.27g
食卓用塩	0.25g	0.63g

1つは **4.6g**

塩分が多く含まれる食品

味噌汁、漬物、梅干
ラーメン、うどん、そばなどの
めん類のスープやだし

減塩の効果

血圧を低下させ、
結果的に循環器疾患を
減少させます

減塩するポイントを考えよう

減塩マーク 酢 香辛料
めん類のスープやだし
柑橘類 調味料

毎日の目標を立てよう

塩辛いもの、摂りすぎていませんか？

- ☐ 減塩マークの商品を選ぶ
- ☐ 酢や柑橘類の酸味・香辛料・香味野菜を使う
- ☐ めん類のスープやだしを全部飲まない
- ☐ 味見しないうちに、調味料をかけない