

明日の自分のために 今日から3g減らそう食塩

食塩の過剰摂取が生活習慣病の発症リスクを高める可能性があります。食塩摂取量を1g減らすと、収縮期血圧で約1mmHg強の降圧が期待できます。

国民健康・栄養調査の結果・・・

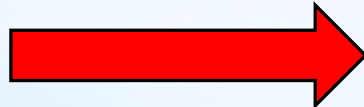
日本人の
食事摂取基準
2020年版



10.9g/日

目標量

7.5g未満/日



9.3g/日

目標量

6.5g未満/日

約3g
オーバー!

～減塩の工夫～
出来る事から始めよう♪

例：大さじ
1杯の場合



1.6g
減塩



2.6g
減塩

✿ 味付けは酢、香味、スパイスで工夫し薄味に

✿ 味噌汁は一日一杯に

✿ 加工食品、麺類、パン類の食塩に気をつけて

参考

* 日本人の食事摂取基準（2020年版）

* 国民健康・栄養調査（2019年）

公益財団法人山梨栄養士会（山梨栄養なんでも相談事業）