

食塩のとりすぎに注意!!

あなたはこんな食生活をしていませんか？

- ・ ラーメン・うどんの汁は残さず飲む
- ・ なんにでもしょうゆやソースなどをかける
- ・ 漬物・佃煮などをよく食べる
- ・ インスタント食品やレトルト食品をよく食べる
- ・ 野菜・果物をあまり食べない



- ★食塩を多くとりすぎるとむくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めることがあります。
- ★食塩は通常、健康な人では欠乏することはないようです。
- ★下痢・おう吐・大量の発汗で欠乏することもあるようですが、その時は主治医の診察を受けましょう。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット
山梨県栄養士会ホームページより

日本人の食事摂取基準2020年度版

1日の食塩摂取量（g/日）の目標量



成人男性 7.5g/日未満



成人女性 6.5g/日未満