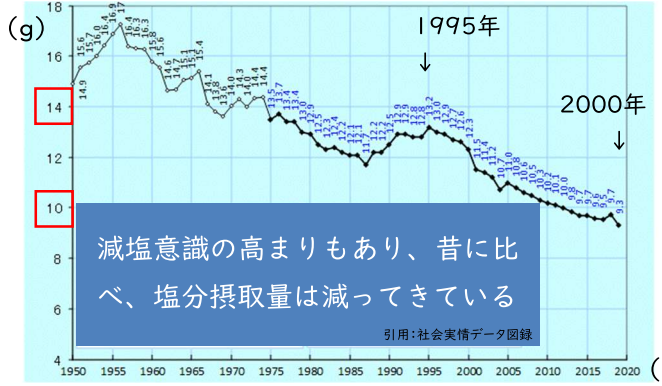
塩分について

身近で欠かせない塩分ですが、「摂りすぎないように」、「控えめに」と言われ、普段の生活から気を付けている方も多いのではないかと思います。日本人はどのぐらい、塩分をとっているのでしょうか。

●日本人、一日当たりの塩分摂取量

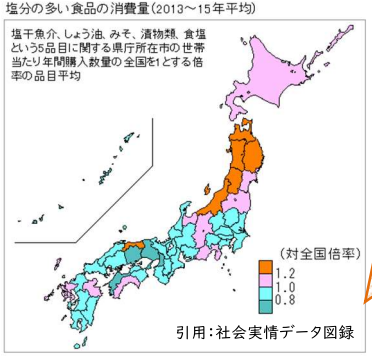


【現状】
男性10.9g
女性9.3g

【目標】
男性:7.5g未満
女性:6.5g未満

減ってきているとは言え、現状、厚生労働省の目標値を達成できていません。塩分の取りすぎは、高血圧や動脈硬化、胃がん、腎臓病、骨粗しょう症などにつながる恐れがあるので、減塩を継続する必要があります。

●塩分の多い食品を好む地域



オレンジ色の地域が塩分の多い食品を好んで食べます。日本の中でも地域によって違いがあります

●減塩のポイント～日頃から気を付けましょう～



◆麺類のスープは飲み干さない
（塩分の大部分はスープに入っています）
◆卓上にしょう油や塩を置かない
◆汁物は、だしを効かせ、具だくさんにする
◆野菜をしっかり食べる
（野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウム（塩の成分）を体外に排出します）