



塩分摂りすぎていませんか？

1日の塩分摂取目標量はどれくらいご存じですか？

日本人の塩分摂取目標量は1日 **男性 7.5g 未満**、**女性 6.5g 未満**です。

熱中症予防のため塩分を積極的に摂る方もいらっしゃると思いますが、日本人は元々塩分の摂取量が多いため高血圧や腎臓病の予防にも摂りすぎには注意しましょう。

食品の塩分量

食品の塩分量をチェックしてみると1日6～7g以内にするのはなかなか難しいことがわかります。

加工食品以外でも塩分は多くの食品に入っているため、摂りすぎには要注意です。

食品に含まれている塩分量



カップラーメン
約 5.1g



食パン
約 1.0g



みそ汁
約 1.8g

ラーメンなど麺類はスープを残すことで塩分量は**半分**になります。
パンにも塩分は含まれていますので食べすぎは注意です。
インスタントみそ汁では約 2～2.8g になります。



塩分量を抑える減塩食品



しょうゆ
大さじ 1



減塩しょうゆ
大さじ 1 0.5g

減塩食品の塩分は約半分になります。
うまく活用してみてください。