健康を守る減塩のススメ

食生活サポートチーム

塩分の過剰摂取による弊害

高血圧

血中の塩分濃度が高くなると、血流が増えるため血圧があがります。心臓に負担がかかり、様々な臓器に悪影響が出ます。

高血圧を原因とする病気

脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、腎不全、眼底出血など

1日の塩分摂取量

日本人の平均塩分摂取量（20歳以上）

合計10.1g／日

男性10.9g／日

女性9.3g／日

厚生労働省が推奨する塩分摂取量

男性7.5g未満／日

女性6.5g未満／日

WHOが推奨する塩分摂取量

５g未満／日

食生活相談

受付時間

午前9時～12時／午後1時～3時

お申込方法

メール：[healthadvice-g@xx.xx](mailto:healthadvice-g@xx.xx)

電　話：03-XXXX-XXXX