**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

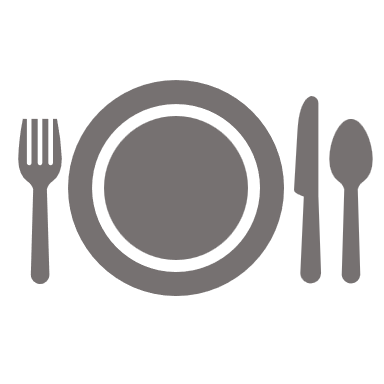
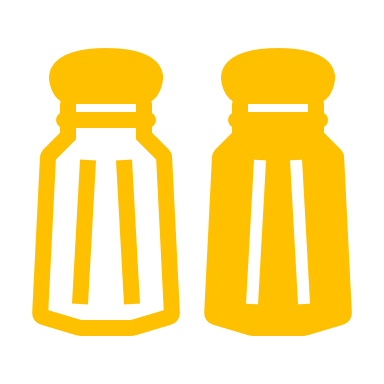
健康を守るためには、日ごろから、塩分を取りすぎないように注意が必要です。

人間が生きていくうえで塩分は必要です。しかし、塩分を過剰に摂取し、血中の塩分濃度が高くなると、血流が増えるため血圧が上がります。心臓に負担がかかり、様々な臓器に悪影響が出てしまいます。

高血圧を原因とする病気には、図のようなものがあります。

# 1日の塩分摂取量

日本人は、食事から摂取する塩分が多い傾向にあるといわれています。1日の塩分摂取量を意識することが大切です。だしや香辛料、酸味を効かせて塩分が少なくても美味しくいただけるように調理を工夫するなど、できることから取り組んでみましょう。

****

|  |  |
| --- | --- |
| 日本人の平均塩分摂取量（20歳以上） | １日あたり |
| 男性 | 10.9g |
| 女性 | 9.3g |
| 厚生労働省が推奨する塩分摂取量 | １日あたり |
| 男性 | 7.5g未満 |
| 女性 | 6.5g未満 |
| WHOが推奨する塩分摂取量 | １日あたり |
| すべて | ５g未満 |

# 食生活相談

FOM健康センター　食生活サポートチームでは食生活についてのアドバイスを行っています。お気軽にご連絡ください。

受付時間,午前9時～12時／午後1時～3時

方法,メールhealthadvice-g@xx.xx／電話03-XXXX-XXXX