

「塩分」のはなし

皆さん、塩分、摂りすぎていませんか？

1日の食塩摂取量の目標値は・・・??

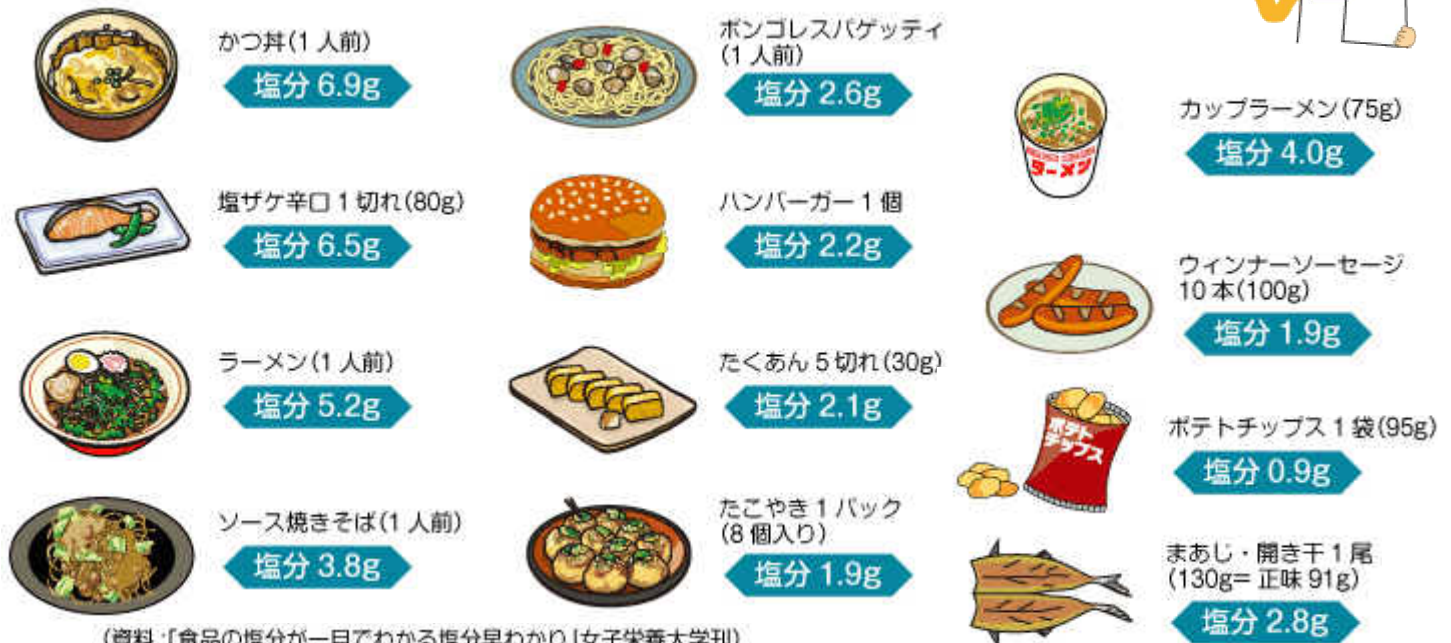
健康な成人男性：9g未満
健康な成人女性：7.5g未満
高血圧や腎臓・心臓等治療を要する人：6g未満
WHO(世界保健機関)の推奨量：5g未満
ちなみに・・・一般的に摂取している塩分量：10～12g



1gの食塩て、どれくらいか知っていますか？



下の図は、加工食品や外食（1人分）に含まれるおおよその塩分量です。



(資料:「食品の塩分が一目でわかる塩分早わかり」女子栄養大学刊)