

減塩チャレンジ



【高血圧症の方の減塩目標量】

日本高血圧学会推奨

6g 未満/日

日本人の平均塩分摂取量は10.1g/日

2019年国民健康・栄養調査より



1. 減塩の調味料に切り替える

しょう油
大さじ1杯当たり
1.1g減



みそ
みそ汁1杯当たり
0.5g減



2. 汁物を3食食べる習慣がある方は

1日2回以下に減らす

みそ汁1杯分
1.8g減



例) 牛乳や
果物に変更



3. 塩分の多い食べ物を控える

 塩分: 約1.6g きゅうりのぬか味噌漬	 塩分: 約0.6g せんべい2枚
 塩分: 約0.5g おにぎりに入ってる筋子・たらこ	 塩分: 約1.8g うめぼし1個

