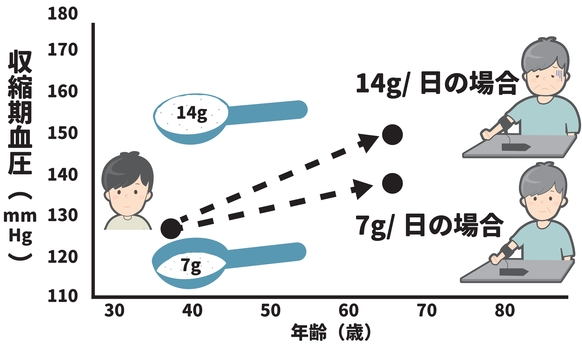
若い時から始めよう！

減塩は一生もの！

令和時代は「我慢しないでおいしく減塩」

血圧は一生に食べた食塩量の影響を受けます！
自分にできる対策を探し、
若い時から減塩生活を始めましょう！



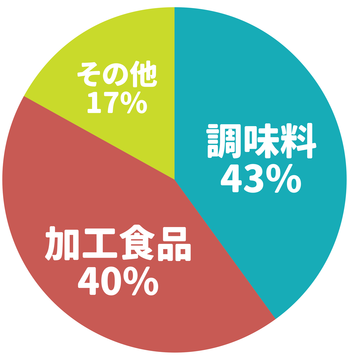
35 歳の男性が1日当たり 14gの食塩を摂り続けると、30 年後には高血圧のレベルに達しますが、1日当たり7gの摂取だと 30 年後にはそのレベルに達しません。

食塩相当量	男性	女性
平均摂取量※1	10.9g	9.3g
目標量※2	7.5g未満	6.5g未満

※1 国民健康・栄養調査（令和元年）食塩摂取量の平均値（20 歳以上）
※2 日本人の食事摂取基準（2020 年版）

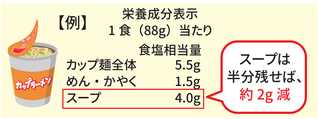
日本人の主要な食塩摂取源は「調味料」、次いで「加工食品」

「我慢しないでおいしく減塩」のワザ



栄養成分表示の「食塩相当量」を確認しよう

加工食品には食塩が多く
含まれるので食塩量を確認し、
無理なくできる対策を！



美味しい減塩加工食品を探して、うまく活用しよう

今はたくさんの減塩加工食品がスーパーや
コンビニに出回っています。いろいろ試して、
自分のおすすめを探してみましょう！

減塩調味料を活用しよう

減塩調味料は、「食塩を抑える」ために、
香りや風味、うまみの追加など、
おいしく食べられる秘訣がある。

参考：佐々木敏「佐々木敏の栄養データはこう読む！疫学研究から読み解くぶれない食べ方」
（女子栄養大学出版部）

© 2022 シダックス栄養士会 N0.2206