

減塩について

「食塩のとりすぎ」は、高血圧を引き起こす要因のひとつです。高血圧の状態が続くと血管に負担がかかり、動脈硬化がすすみ、脳梗塞や心筋梗塞につながります。

雲仙市は、高血圧の方が多い現状にあります。雲仙市食生活改善推進員は、1人ひとりが減塩を意識して健康に過ごせるよう、調理実習など地域での活動を通じて、減塩の必要性や具体的な方法などについて発信を続けています。

1日の食塩の摂取目標量：男性 **7.5g**未満

女性 **6.5g**未満

※高血圧の予防と治療のための：男女 **6.0g**未満
食塩摂取目標量

(日本人の食事摂取基準 2020 年版)

調味料に含まれる食塩の量

調味料	小さじ1杯あたりの食塩量	大さじ1杯あたりの食塩量
食塩	5.9g	17.8g
薄口醤油	1.0g	2.4g
濃口醤油	0.9g	2.6g
麦味噌	0.6g	1.9g
ぽん酢醤油	0.4g	1.2g
ケチャップ	0.2g	0.6g
マヨネーズ	0.1g	0.3g

国立栄養研究所によると、日本人の食塩摂取量の約7割は調味料から摂取しているとされています。普段から調味料をきちんと計量することから始めましょう。