

1日に必要な食塩の量は？【食育コラム令和2年4月号】

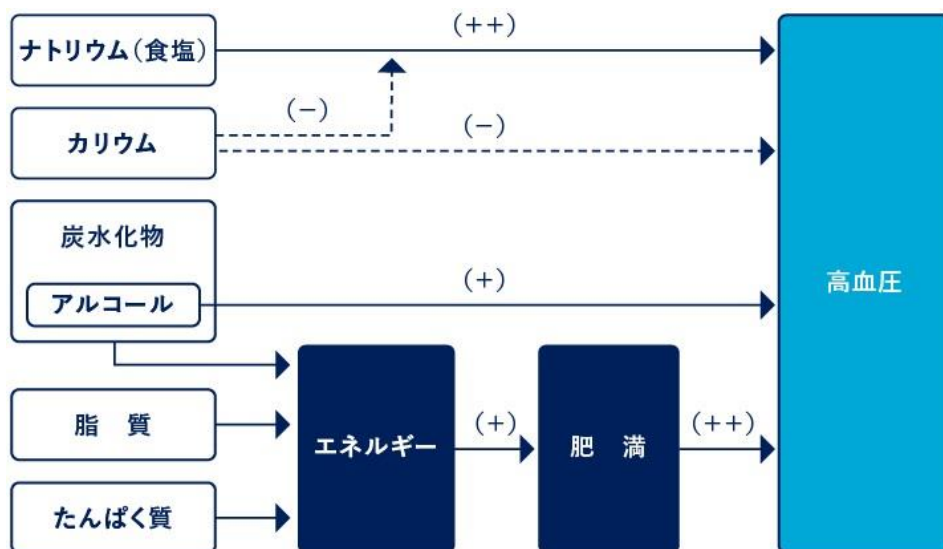
1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の予防・治療のためには6g未満です。
2020年度に日本人の食事摂取基準が5年ぶりに改訂され、以前と比べて目標量が0.5g/日下がりました。

ところが、平成30年の食塩摂取量の平均値は1日あたり10.1g、男女別にみると男性11.0g、女性9.3gであり、日本人は食塩(ナトリウム)を多く摂り過ぎていることが分かります。

ナトリウムと高血圧の関係

ナトリウムは、体内の細胞の活動にとって重要なミネラルです。細胞の中の水分量を適切に保つなどの役割を担っていますが、摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるので、注意が必要となります。

この図は高血圧に関する栄養素などをまとめたものです。“+”は高血圧を引き起こすもの、反対に“-”は高血圧を抑える作用があるものです。(引用:「[日本人の食事摂取基準](#)」2020年版)



減塩の工夫

ナトリウム(食塩)の過剰摂取が高血圧に関係しているため、毎日の生活の中で減塩を心がけることが大切です！

以前の食育コラムで工夫の方法を紹介していますので、ぜひご覧ください。

→[食育コラム平成31年4月号【あなたはどれくらい塩分とってる？】](#)



無理なく上手においしく減塩しましょう！

[問い合わせ先]
三田市健康増進課
TEL:079-559-6155