



～塩分摂りすぎていませんか？～

厚生労働省が発表した日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日の食塩摂取量の目標量が男性8.0g⇒7.5g、女性7.0g⇒6.5gと減少しました。しかし、成人の1日の食塩摂取量の平均値は、男性11.0g、女性9.3gとなっており、現状では、目標量と実際の食塩摂取量には大きな差があります。

食塩の摂りすぎは、生活習慣病の発症及び重症化に繋がるため、**皆さんも自身の食事を振り返り、一緒に減塩を初めてみませんか。**

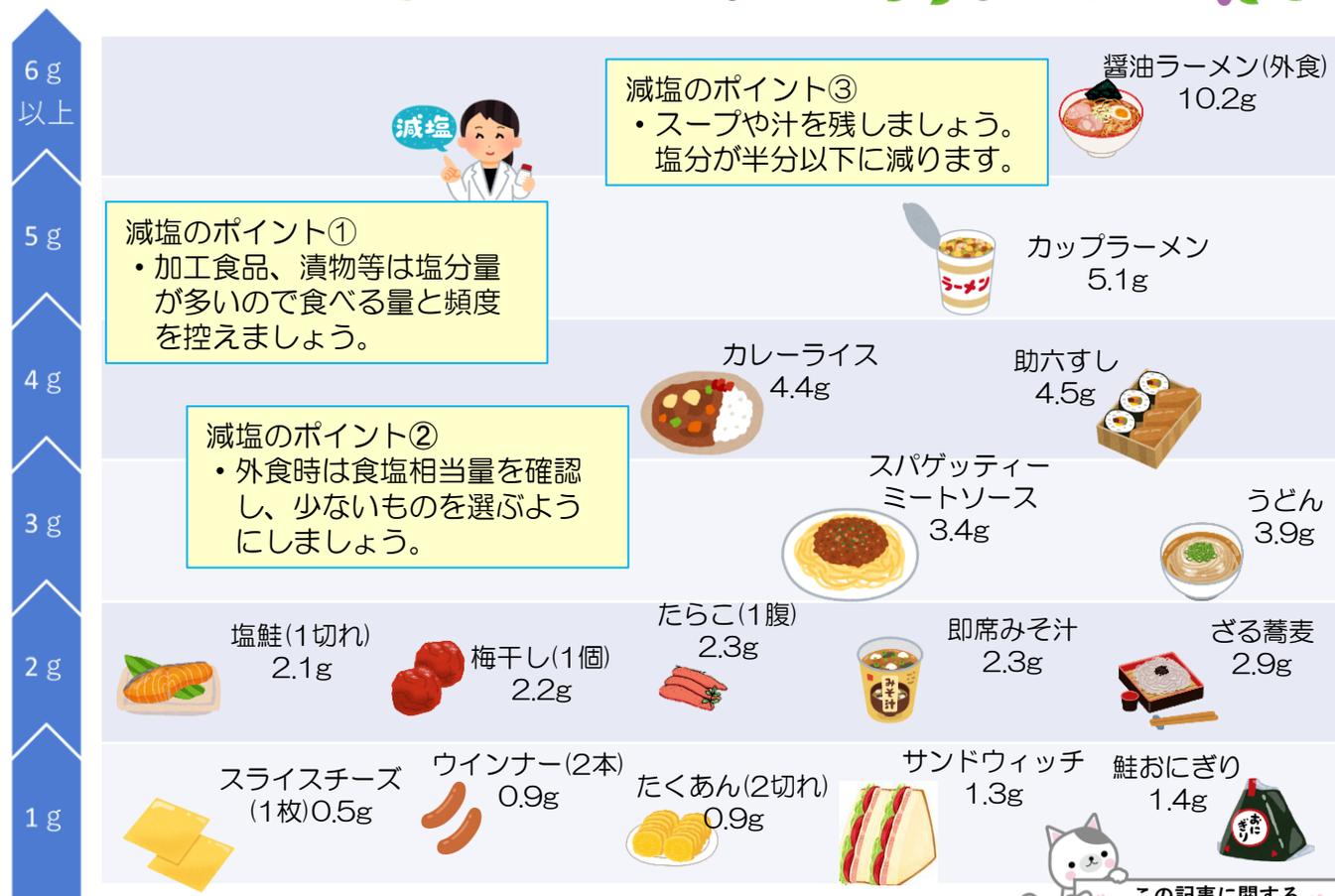
食塩目標量  
(日本人の食事摂取基準(2020年版))

食塩摂取量  
(平成30年国民健康・栄養調査の結果)

男性	7.5 g (18歳以上)	11.0 g (20歳以上)
女性	6.5 g (18歳以上)	9.3 g (20歳以上)

食塩相当量の目標摂取量は年齢や疾患によって異なりますので  
医師・管理栄養士にご相談ください。

食品中の食塩量



この記事に関するお問い合わせは  
内線3202まで