健康コラム第 43 号

～スマートにソルトを使う減塩プロジェクト～

TRY！スマソる？

１日の塩分摂取目標量

◆男性　7.5ｇ未満　◆女性　6.5ｇ未満

◆高血圧の方　６ｇ未満　（厚生労働省推奨）

高血圧予防の基本は「減塩」ですが、日本人は塩分を１日の目標量より ２ｇ多く摂取している現状です。毎日あと ２ｇの減塩を心掛けてみましょう。（２ｇ：濃口醤油小さじ２強）

きつねうどん

（塩分 6.6ｇ）

汁 を　200ml 残すと
３ｇ減塩！

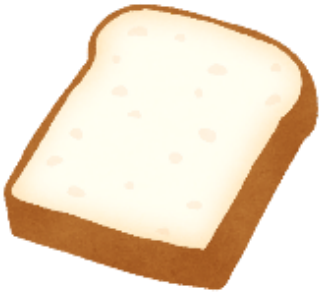
味噌汁

（塩分 1.7g）

具沢山にして汁が半分になると
0.9ｇ減塩！

食パン

（塩分 0.9ｇ）



白米にすると
0.9ｇ減塩！

問合せ：糸島市健康づくり課　☎332-2069