



# 認定だより 2020年1月号



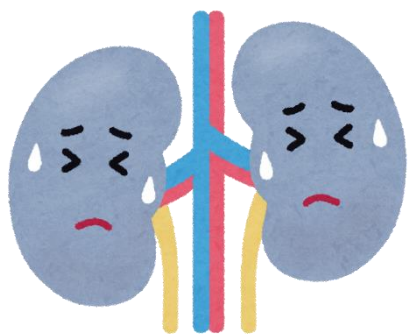
## 日本人は世界基準の約2倍も塩分を摂取しています！

厚生労働省が推奨する塩分の1日の摂取量は男性8.0g未満、女性7.0g未満ですが、実際は男性10.8g、女性9.1gと男女ともに推奨量を上回っています。また、世界保健機関(WHO)では、成人1日あたりの塩分の摂取量5g以下を推奨しており、日本人は世界基準(目標)の約2倍も塩分を摂取していることが問題となっております。



## 塩分を摂りすぎるとどうなるの？

1. 高血圧や動脈硬化により、血管の病気を招くことがあります。
2. 塩分の摂りすぎは胃がんの発症リスクを増大させます。
3. 骨粗鬆症が悪化するとされています。



腎臓は摂取した塩分を尿として排泄するという働きをしています。塩分を摂りすぎると、過剰排泄となり腎臓に大きな負担が掛かります！

## 腎臓の働きを守るにあたって、「減塩」はとても大切です

① 汁物は1日1杯まで  
具たくさんに！

② 調味料はかける  
よりもつける

③ 麺類の汁は  
飲み干さない

④ 食塩量の多い料理  
を組み合わせない

