

食塩のとり過ぎに注意！！

減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも必要です。

調味料だけでなく、さまざまな食品に含まれる食塩。
1日の食塩摂取目標量を参考に素材の味を楽しみ
ながら減塩を心がけましょう。

食塩と病気との関わり

食塩のとり過ぎ

高血圧

血管障害

・腎不全
・心不全
・心筋梗塞
・脳出血
・脳梗塞



食塩のとり過ぎは、命に関わる病気を
発症するリスクが高まります。

【1日の食塩摂取目標量】

成人男性
7.5g
未満

成人女性
6.5g
未満

高血圧の人
6.0g
未満

日本人の食事摂取基準(2025年版)より

✓ 思い当たることはありませんか？まずは日頃の食生活を見直しましょう

- ☐ 漬け物・梅干しをよく食べる
- ☐ 食卓に塩やしょうゆなどを常備している
- ☐ ラーメンやそば、うどんのスープは残さず飲む
- ☐ インスタント食品やレトルト食品をよく利用する
- ☐ 外食やお惣菜などをよく利用する
- ☐ ハムやソーセージ・かまぼこ等の加工食品をよく食べる
- ☐ 人より食事量が多い

思い当たる項目
が多い人は
食塩のとり過ぎの
傾向があります

今日からはじめよう おいしく 減塩

加工食品の见えない食塩に注意！

意識せずに食べている加工食品にも多くの食塩が含まれています。パッケージの栄養成分表示を確認
しとり過ぎないように注意しましょう。

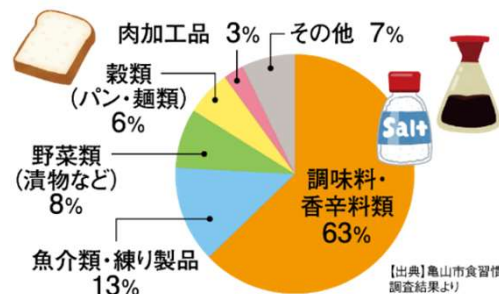
【食塩が多く含まれる加工食品の例】

たらこ1腹(60g) 焼ちくわ1本(30g) ウィンナー2本 食パン6枚切

食塩相当量 2.8g 0.6g 0.9g 0.7g

加工食品を使った料理は、味付けの調味料をひかえめに！

～食塩摂取の約4割は加工食品からです～



令和5年度亀山市食習慣調査結果より

減塩習慣を身につけて、美味しく食べよう

食べ方の工夫が、食塩摂取量を減らすことにつながります。

調味料は「かける」より「つける」



汁物は具を
たっぷりと



香辛料・香味野菜や
ゆず・レモンなどの
酸味をきかせる



ラーメンやうどんの
汁はできるだけ残す



加工食品を選ぶ時は
栄養成分表示を確認
する



栄養成分表示 1食(10g)当たり	
熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g