

塩分を取りすぎると？



血圧上昇!!

塩分過多によって水分摂取量と、
体内の血液が増加→**血圧が上昇!!**
高血圧→**心臓病・脳卒中のリスク!!**



突然死の可能性も...

高血圧を長く放置することで血管
が圧力によって傷つきやすくなる!!
そのため、**心疾患**などを引き起こし
最悪の場合**突然死**に至ることも...

無理なくおいしく減塩

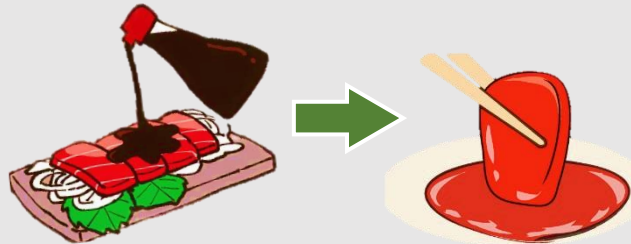


塩分の7割は調味料から!

美味しくする調味料は食塩量が多い!!

減塩

食べ方のコツ



「かける」を「つける」に!

調味料は
「減塩」のものを!



卓上に調味料を置かない!

食塩摂取量の状況



1日当たりの食塩摂取量 (18歳以上)

国民健康・栄養調査(令和元年)

男性



目標量……7.5g 未満
平均摂取量……**10.9g**
差………**+3.4g**

女性



目標量……6.5g 未満
平均摂取量……**9.3g**
差………**+2.8g**

男性・女性ともに 塩分の過剰摂取である!!

作成:北海道文教大学 健康栄養学科 3年

監修:北海道文教大学 栄養教育論演習

実施:北海道

参考:消費者庁、厚生労働省、全国健康保険協会

国民健康・栄養調査(令和元年)