

塩分について

塩の摂りすぎはなぜ悪い??

塩分を摂り過ぎると体内にナトリウムが溜まりそれを排出する為に血圧が上がるからです。

人が生きていくのに必要な塩分は 1~2g 程度です。

..... ◆ 静かにしのびよる「高血圧」 ◆

血圧が高い状態が続くと、心臓・脳血管・腎臓などに障害が起こります。これまで自覚症状がなかったのに、ある日突然起こるのが心筋梗塞や脳卒中です。

高血圧かもと思ったら

1. 塩分の摂取を控える
2. 野菜や果物を摂取する
3. 適正体重の維持 (BMI25以下)
4. 有酸素運動を行う
5. アルコールを控える
6. 禁煙をする

1日の塩分摂取量の目安

現在、日本人の1日の塩分摂取量12g

目標

※小さじ1杯=約5g

女性
1日/7.5g
男性
1日/9.0g

高血圧の方
1日/6.0g

安全・安心・健康 by

ウオクニ株式会社