

Stop!ざ・メタボNo,91 塩分はどれくらい取ればいいのか?

4月に改訂された「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、いろいろな栄養素をどれくらい取ればよいかを男女別、年齢別、活動レベル別に数値で表しています。その中で、**塩分の1日目標量が成人男性で8g未満、女性で7g未満**に下がり、加工食品や調味料、外食などでも「塩分ひかえめ」「減塩」と言われる商品が増えてきました。

塩分の摂取量は年々減少傾向にあるものの、日本人はまだまだ塩分を取りすぎています。塩分の取りすぎは、高血圧症や胃がんなど生活習慣病のリスクを高めます。

涼しくなってくるとラーメンなどの麺類がおいしくなってきましたが、麺類のスープの塩分を控えるよりも**スープを飲み干さないようにし**、余分な塩分を排出する効果のあるカリウムが多く含まれる**野菜や果物を組み合わせてもう一品食べる**ようにするなど、調理法や食材、料理の選び方に気をつけて、減塩を心がけましょう。



 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。