

2014年の「国民健康・栄養調査」の結果によれば、食塩摂取量の平均値は10.0gで、男性は10.9g、女性は9.2gです。10年前は、平均で11.2gであったため、1g以上も減っています。

一方、血圧の状況を見ると、収縮期（最高）血圧の平均値は、男性135.3mmHg、女性128.7mmHgであり、10年前は男性136.4mmHg、女性129.7mmHgであったことから、この10年間で男女ともに有意に低下していることがわかります。また、収縮期（最高）血圧が140mmHg以上の者の割合は、男性36.2%、女性26.8%で10年前に比べて、男女ともに4.0%ほど低下しています。

日本人の栄養摂取基準(2015年版)では、食塩の**摂取目標量**を男性は8g未満、女性は7g未満としていますので、**まだまだ2g以上も減らさなければなりません。**

麺類は、麺そのものにも食塩が含まれているうえ、**うどんだしやラーメンスープには、多いもので1日分以上の食塩が含まれているものもありますので、麺類を食べる回数を減らしたり、だしやスープは飲み干さずに残すように心がけましょう。**

