

厚生労働省が定める一日の食塩摂取目標量は、男性8.0g未満、女性7.0g未満です。さらに、**高血圧を予防するためには6g未満**と定めています。しかし実際の摂取量は男性10.8g、女性9.1gと目標にはまだまだ遠いのが現状です（2017年厚生労働省より）。**食塩のとり過ぎは高血圧をまねき、心臓病や脳卒中など様々な病気の原因となります。**食べるものや食べ方を工夫するだけで減塩することができるため、食生活を見直して病気を予防しましょう。

知らず知らずのうちに食塩を多く含む食品を食べていることがあります。**普段食べている食品を見直すだけでも減塩に繋がります。**ちくわやかまぼこ、漬物などを毎日

のように食べている方は注意が必要です。また、汁物には1杯1.2~1.5g程度の食塩が含まれており、毎食飲むとそれだけで1日の半分程度の食塩をとってしまいます。

味噌にはアミノ酸などの栄養素が豊富で、具をたくさん入れると野菜のカリウムが塩分をからだから排出してくれます。**すまし汁よりも野菜たっぷりのみそ汁やトマトスープなどにして、**

汁物は1日で1~2杯までにしましょう。

 **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。

