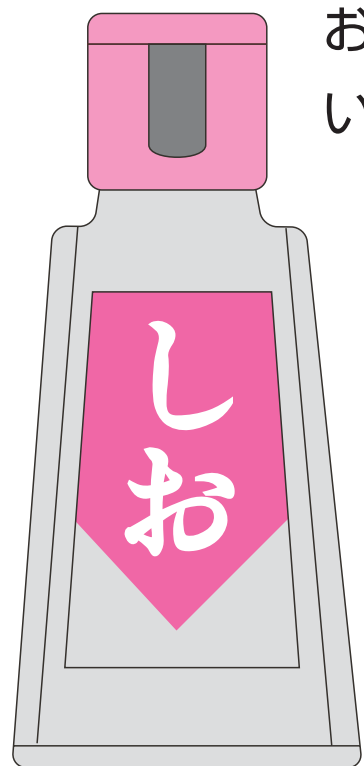


夏場は汗をかく分、意識して水分補給を心がける必要があります。水分補給としてたくさん水を取ると、からだの体液が薄まり体調不良のもとになるため、塩分もとることが大切だといわれています。しかし、必要以上に塩分を取るとはかえって高血圧の原因になる可能性があります。

厚生労働省が定める一日の食塩摂取の目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。しかし、平成30年の国民健康・栄養調査の結果では、男性11.0g、女性9.3gほどとって



おり、多くの方が塩分をとり過ぎています。汗をかいたからとさらに塩分の多い清涼飲料水やお菓子、食事などをとってしまうとどんどん高血圧のリスクが高まります。普段の食事で減塩に取り組んでいないという方は、食事以外から塩分をとる必要はあまりないとされています。また、塩分と一緒に糖分や脂質もとり過ぎてしまわないように注意しましょう。（目安：みそ汁などの汁物1杯で1.5g程度の食塩相当量）ただし、小さな子どもや汗をかくような仕事をされている方、のどの渇きを感じにくい高齢の方などは必要に応じて塩分と水分をとりましょう。