

6月は「食育月間」。この機会に振り返ってみませんか？

## 塩分を控えて、健康なカラダに！

今月号のかがやきだよりでは「減塩」をテーマに、塩分を控えることの体への良い影響や、減塩のポイントをご紹介します。「食育月間」である6月の機会に、普段の食生活で塩分を取り過ぎていないか振り返ってみませんか？

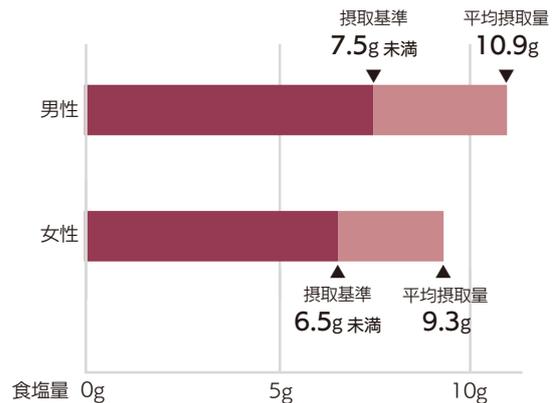
### 塩分って1日にどのくらい取って良いの？

食生活の中でも、塩分の取り過ぎは日本人の食の課題の一つとされています。1日の塩分の基準量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**と設定されています<sup>(※1)</sup>。しかし、1日に男性10.9g、女性9.3gの塩分を摂取しているとのデータ<sup>(※2)</sup>が出ており、塩分を取り過ぎている人が多くいることがわかっています。

(※1) 日本人の食事摂取基準 (2020年版)

(※2) 令和元年度 国民健康栄養調査

### 日本人の塩分摂取基準と平均摂取量



### 塩分を控えるとどんなよいことがある？

減塩には、高血圧予防や腎臓機能の維持、胃がんリスク低減といったさまざまなメリットがあります。特に、高血圧は、心臓病や脳卒中など日本人の死因上位の病気につながりますので、日頃から、減塩を心がけることが大切です。できることから減塩に取り組みましょう。

- 1 高血圧を予防し、心臓病や脳卒中の予防につながる
- 2 腎臓が守られる
- 3 胃がんのリスク低減

### 塩分を控える4つのポイント

汁物は具だくさんで  
1日1回に。  
めん類の汁は残しましょう。



ハムやソーセージのような  
加工品より肉そのもの  
を使うと減塩に。



漬物は浅漬けに。  
味の濃いご飯のお供は  
控えめに。



酢やしょうがなどの香味野菜、  
スパイスの風味で  
薄味でもおいしく。

