


腎臓を守るための

減塩五か条

- 一、麺類の汁は残すべし
- 一、調味料は味を見てから使うべし
かけるより、つける！
- 一、加工食品を減らすべし
- 一、外食を減らすべし
- 一、食事は腹八分目にすべし

控えい
控えい
控えおろう！

1日の塩分摂取量

性別	食塩摂取の目標量 ^{※1}	高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための食塩相当量 ^{※1}	現状平均 ^{※2}
男性	7.5g 未満	6.0g 未満  [豆腐とわかめのみそ汁4杯分に相当(1杯約1.5g)]	11.0g
女性	6.5g 未満		9.3g

※1 日本人の食事摂取基準2020年版
※2 平成30年「国民健康・栄養調査」



健康な人でも塩分を控えることは大切です。
詳しい減塩方法・指導・講話については、お近くの健康支援室へ！

全国土木建築国民健康保険組合