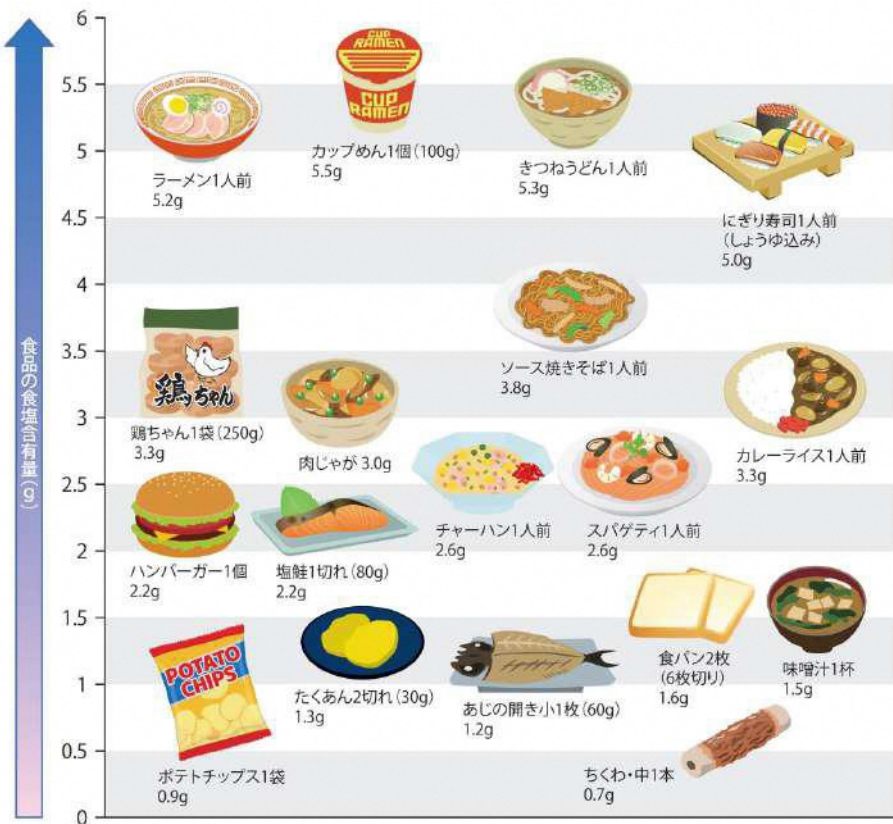


よく食べる食品の食塩含有量



食塩摂取量の 1日の目標量

男性**7.5g**未満

女性**6.5g**未満

(日本人の食事摂取基準2020年版)

食塩摂取量は、
1食で2~3gが
目安です！

高血圧治療の
目標量は
1日**6g**未満！



出典：「平成28年度国民栄養調査」参考、「減塩のコツ早わかり」女子栄養大学出版部、
日本高血圧学会「さあ、減塩！減塩委員会から一般のみなさまへ」「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」