

減塩は、無理なく楽しく少しの意識で できることから始めましょう

減塩の必要性については理解していても、食生活を変えることができず、お困りではないですか。
年代に応じて減塩のポイントも変わります。まずは自分の状況を知るところから始めてみましょう。

あなたはどの年代ですか？

子ども



給食のようなおいしい
薄味に慣れ、バランス
良く食べましょう

大人



自分の塩分摂取状況を
確かめましょう



尿中塩分検査*



塩分チェック
アンケート

みそ汁塩分測定

おとしより



塩分の多い漬物や
佃煮等を控えましょ
う

* 推定尿中塩分検査

健診や受診の際、提出する尿検査で
ご自分の塩分摂取量の推定値を算出
できます

(インターネットで検査用キットを購入したり、
健診時に検査ができる医療機関もあります)

塩分の1日目標摂取量 (15歳以上)

	男 性	女 性
目 標	7.5g未満	6.5g未満
現 状	10.3 g	8.8 g

目標：日本人の食事摂取基準 2020
現状：令和5年国民健康・栄養調査結果

