

身長： _____ cm 体重： _____ kg

様 ○○才 性別：○○

あなたの推定 1 日食塩摂取量は、 _____ g/日です。



目標値

男性

女性

7.5g
未満

6.5g
未満

高血圧の人は6 g 未満
(日本高血圧学会)



(厚生労働省)

食塩の過剰摂取は・・・

「高血圧」「骨粗鬆症」「胃がん」などの健康に対するリスクあり
調味料（しょうゆ、塩、みそ等）の摂取に注意!!

食塩を多く含む食品例



パン
麺類
魚介加工品（塩蔵、乾物、練り製品等）
漬物
ハム、ソーセージなど



調味料以外の
食品
3.4 g

調味料
6.7 g

しょうゆ, 1.7 g

塩, 1.2 g

みそ, 1.2 g

マヨネーズ, 0.1 g

ソース, 0.1 g

その他の調味料,
2.4 g



1日分の食塩の約70%を調味料から摂取しているのか

20歳以上の食品群別食塩摂取量（1日）

参照：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査報告 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

POINT

前日を中心に直近の

数日の食塩摂取量を推定します。

更に繰り返し測定する事で、減塩の励みになります。

ご自身の食生活の傾向を考える目安となります。