



毎月17日は減塩の日です



毎月17日は、日本高血圧学会によって**減塩の日**とされています。



塩分のとり過ぎは、高血圧をはじめ様々な病気のリスクとなることが知られており¹⁾、厚生労働省が展開するスマート・ライフ・プロジェクト[※]でも**食塩摂取量の減少**は、食習慣を改善し健康な生活を送る上での重要目標になっています²⁾。



1日の食塩摂取量は、**男性7.5g、女性6.5g未満**が望ましいとされ³⁾、**高血圧患者さんでは6g未満が目標**⁴⁾とされていますが、残念ながら日本人(20歳以上)の平均は1日10gを超えています⁵⁾。



健康な生活のために、おいしく、かしこく減塩を実践してみませんか？

-2



おいしく減塩 1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT



※厚生労働省が推進し、食事、運動、禁煙、健診・検診の4つの柱で「健康寿命をのばそう」をスローガンとするプロジェクト

1) He FJ, et al.: J Am Coll Cardiol. 2020; 75: 632-647

2) 厚生労働省「スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ(食生活改善普及運動 特設ページ)」(<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>)

3) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

4) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編)、高血圧治療ガイドライン2019, p.71, ライフサイエンス出版, 2019

5) 厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果」