



# はじめましょ 適塩生活

1日あたりの塩分の目標量

男子 7.5g  
未満

女子 6.5g  
未満

現代人は、  
塩分を摂り過ぎている(;)



圧倒的に  
こちらになる  
リスク分

体内の塩分量が多過ぎると



ファストフードは、  
濃い味つけが特徴で  
どうしても塩分が多  
くなってしまいがちです...

「和食」=健康という  
イメージですが、実は使わ  
れている塩分は多め  
です。くみあわせ次第...

体内の塩分量が少な過ぎると



隠れ塩分にご注意



1日 6.5~7.5g

ちなみに  
学校給食では  
1食の塩分量が  
2.5g未満になるよう  
計算して前向きを  
たっています

1日3食 食事をすると  
仮定すると  
1食は 2~2.5gに  
塩分をおさえないと!!



① まずは、自分の塩分摂取量を知ろう

② カリウムを摂ろう

カリウムは、体外へ  
排出する役割が  
野菜に多い  
果物 海藻

普段の食事、外食などでも、「塩分量」に注意をして下さい。体内の塩分量は足りなさ過ぎても様々な体の不調をもたらしますが、現代の食事では圧倒的に塩分量の摂取は過多である事が多いです。塩分の取り過ぎは、様々な病気のリスクにつながります。最近では外食やコンビニの食事でも、塩分量を記載するメニューが増えてきました。1日トータルの塩分量から計算すると、1食に取るべき塩分量は「2g~2.5g」以下となります。中学生の今の時期から「適塩」を意識して食事が楽しめるようになると良いですね。