

減塩で健康寿命をのばそう

減塩生活を始めてみませんか？

減塩を心がけることで、高血圧や胃がんなどのリスクを下げることができます。

みそ、しょうゆなどの調味料を使う習慣がある日本では、どうしても食塩をとりすぎる傾向があります。外食や加工食品は一般的に味が濃いので、工夫して減塩に取り組みましょう。

< 1日あたりの塩分摂取量の現状（令和4年度値）と目標量 >



塩分をとりすぎないために



栄養成分表示を見ましょう

< 栄養成分表示の例 >

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	△g
脂質	□g
炭水化物	〇g
食塩相当量	◆.◆g

市販されている多くの食品には、栄養成分（エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）が表示されています。

栄養成分表示は100gあたりのほか、1個や1袋などで表示されているものもあります。

食材の買い物や外食の時に、栄養成分表示の食塩相当量を参考にしましょう。