

# 食塩の目標量が改定されました！

## 食塩摂取目標量

成人男性

成人女性



8.0g 未満/日

7.0g 未満/日



男女ともに0.5gずつ引き下げられました

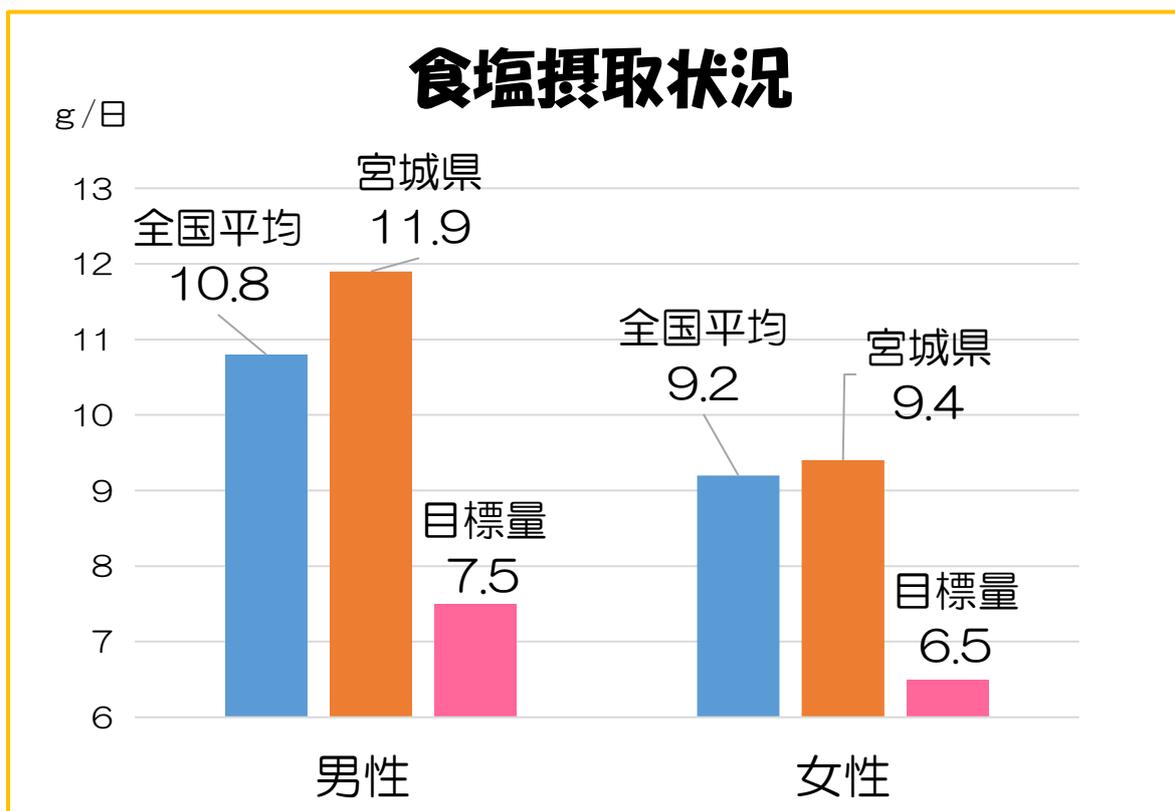
7.5g 未満/日

6.5g 未満/日

厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）

## 宮城県の食塩摂取量はどのくらい？

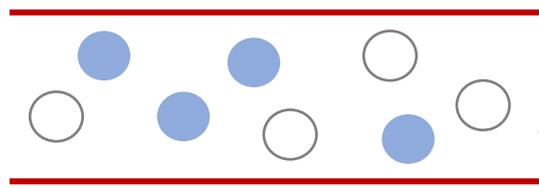
男女ともに、全国平均を上回っています。男性は**全国ワースト1位**、女性は**全国ワースト13位**という結果です。



# 食塩を摂りすぎるとどうなるの？

食塩を多く摂取すると、血管内では高まった塩分濃度を元に戻そうと血液量が増えるため高血圧を引き起こします。

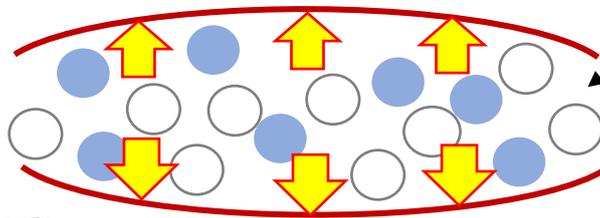
血圧が正常の場合



○ 塩分  
● 水分

血管

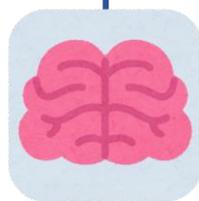
血圧が高い場合



血圧が高い状態が続くと血管に大きな負担がかかるため動脈硬化を進行させます。

動脈硬化が進行すると命に関わる重大な病気に繋がります。

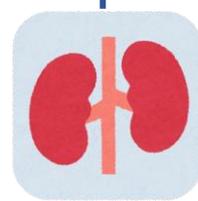
動脈硬化



脳卒中



心筋梗塞



腎臓病

減塩は、身体への負担を減らし、血管の老化を遅らせて様々な疾患も予防できます。健康で長生きするために「**適塩生活**」を始めてみませんか？

栄養科