

～知っていますか？～

一日の**食塩**摂取量の目標量(日本人の食事摂取基準)

成人男性 **7.5**g未満 成人女性 **6.5**g未満

*高血圧患者 **6**g未満



食塩7g=約大さじ1/2

🏠 今年度、尿検査から食塩のとり方を調べてみました!

【一日の食塩摂取推計量： 男性 **12.8**g 女性 **11.8**g】

(算出根拠: 令和4年度 尿中ナトリウム測定を実施した20歳以上の男性113人、女性170人の平均値)

男女ともに **目標値より 5.3g** 多く塩をとっています。

食塩と体の関係

食塩は胃を通過し、ナトリウム(Na)として小腸で血液に吸収される

細胞が動けるように電気を流す

筋肉(心臓)を動かす

神経(脳)で情報伝達

電解質

血液中のナトリウム濃度

0.9%

Na

血液中の水分保持

汗

尿

腎臓

捨てる

再吸収

(Naと水分)

*血液中のナトリウム濃度を一定に維持するよう、腎臓で調整する

食塩をたくさんとると・・・腎臓の仕事量が増える!・・・



体の働きに負担をかけ限界にならないよう、体にあった食塩のとり方を一緒に考えましょう!

長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21
推進市民の会
電話 226-9961
FAX 226-9982