

生活習慣病予防のための1日の食塩摂取目標量は？

男性 7.5g未満

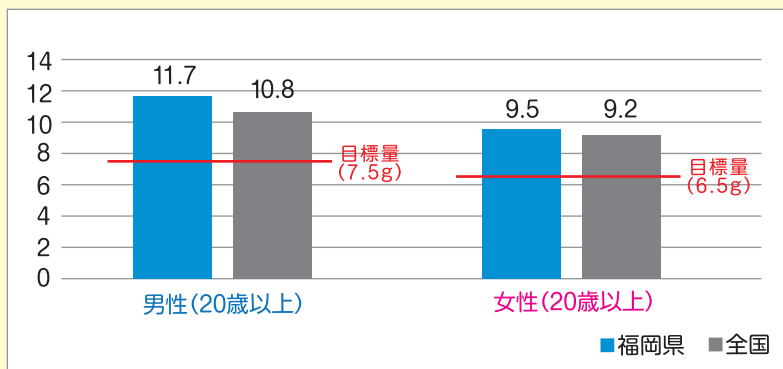
女性 6.5g未満

※高血圧の方 6g未満

参考：食塩小さじ1杯 6g



◎福岡県と全国の食塩摂取量(g)の平均値(平成28年国民健康・栄養調査)



福岡県は全国よりも食塩を多くとっている傾向があります。

食塩のとり過ぎはどうしてよくない？

食塩の
とりすぎ

血液量
の増加

高血圧

血管障害

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病などの様々な生活習慣病を招きます。

減塩は高血圧の人に限らず、血圧が正常な人にも必要です。

脳：脳卒中

心臓：狭心症
心筋梗塞
心不全

腎臓：慢性腎臓病

