

目指そう 減塩生活！！

入江病院の糖尿病内科では生活習慣病の日常生活管理のため、1日の塩分摂取量を測定しています。



数値の見える化により減塩目標を明確にでき食生活改善に生かします。

例えば・・・



みそ汁:1.0~1.2g



ハンバーグ:2~3g



ポテトチップス
0.2g/15枚



ピザ:1.2~3g



ラーメン:5~6g

1日の塩分摂取量の目標量

- ・健康な成人 **8.0g未満(男性)**
7.0g未満(女性)
- ・高血圧の治療を要する人 **6g以下**
- ・腎臓の働きが低下している人 **3~6g以内**

減塩ポイント

- ・麺類の汁は飲まない
- ・みそ汁は具たくさんに
- ・インスタント食品は控えめに
- ・醤油はかけずに小皿でつける
- ・塩の代わりに、酢、薬味を使っておいしく
- ・魚は干物や塩漬けを避けましょう