



「減塩」意識していますか？

日本では食塩の過剰摂取が社会課題の一つとなっています。食塩の摂り過ぎは高血圧を招き、動脈硬化、脳卒中、心臓病、腎臓病などの重い病気につながります。また胃がんのリスクも高めるとも言われています。

1日の食塩摂取量

日本人の食塩摂取目標量	男性…7.5g未満 女性…6.5g未満
高血圧の方の目標量	※1 6g未満
腎臓病の方目標量	※2 6g未満
WHO（世界保健機関）食塩摂取目標量	5g未満



(出典：日本人の食事摂取基準2025年度版より)
※1：高血圧治療ガイドライン（2019年版）
※2：慢性腎臓病に対する食事療法基準(2024年版)

福島県の食塩摂取状況

野菜を摂ることが「減塩」に

福島県民の食塩摂取量は、男女ともに全国平均より高い結果となっています。福島県の多くの方が食塩を摂りすぎている状況です。いつまでも健康で長生きするためにも、日頃の食生活を見直し、「減塩」を心がけましょう。

野菜に多く含まれるカリウムには、ナトリウムを体外に排出する働きがあります。そのため、食塩の摂取量を控えることに加え、カリウムを摂ることも重要とされています。野菜をたくさん摂ることは「減塩」につながると言われています！

※カリウム制限がある方は、医師の指示に従ってください。



1日あたりの食塩摂取量	男性	女性
福島県	11.1g	9.0g
全国平均	10.5g	8.9g

(出典：「令和6年国民健康・栄養調査」より)

食塩を控える7つのポイント

- 新鮮な食材を使い、素材の味を活かす
- 天然だしを上手に使う
- 1品だけ味を濃くして、味にメリハリをつける
- 酢・レモン・香味野菜を上手に使う
- 醤油やソースは「かける」ではなく「つける」
- 腹八分目にする
- 外食や弁当などは栄養成分表示を見て選ぶ

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	121 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0 g
炭水化物	28.5 g
ナトリウム	1.5 g
食塩相当量	3.8 g