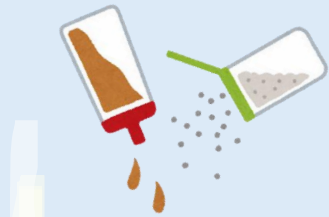


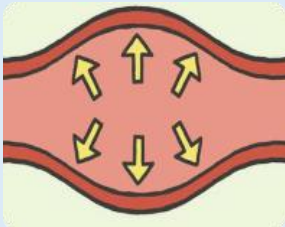
塩分を取り過ぎるとどうなる？



- ①食塩の主成分は**ナトリウム**です。
塩分である食塩を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が高くなります。

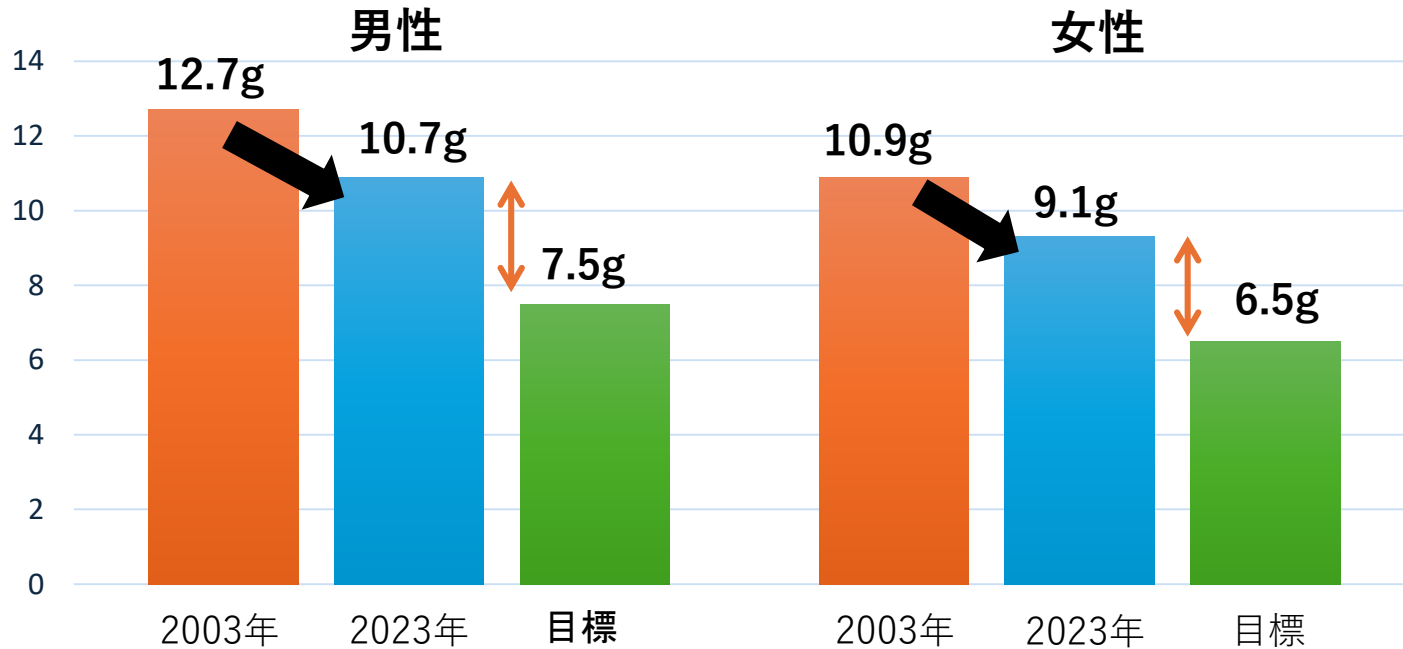


- ②血液中の高くなったナトリウム濃度を薄めるために、浸透圧が高まり、血液中に水分を引き込む力が強くなります。



- ③これにより、一度に流れる血液の量が増えるため、血管を押す力が強くなり、血圧が上がってしまいます。この状態が習慣的に続くことで高血圧になります。

食塩摂取量の現状

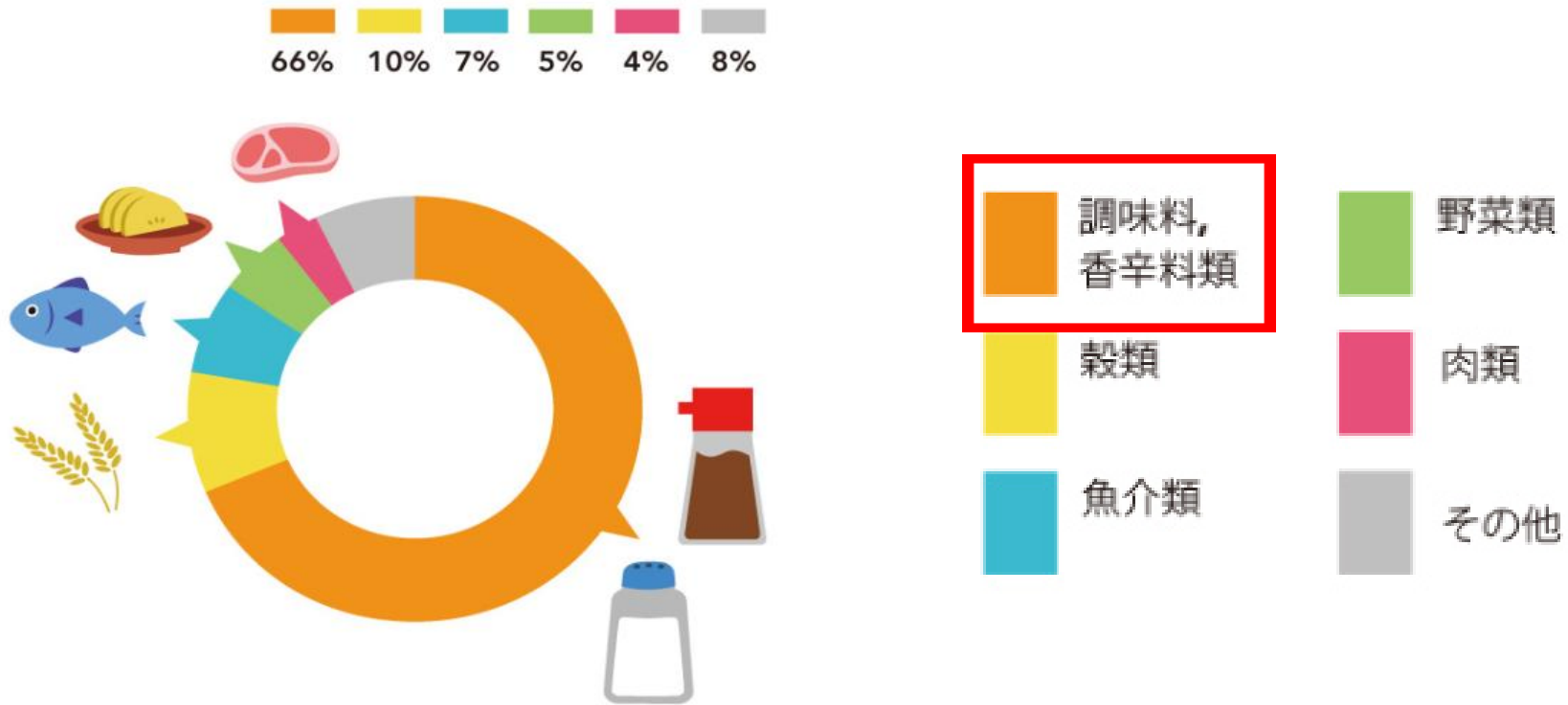


出典：厚生労働省「令和5年国民健康・栄養調査の概要」

日本人の1日の食塩平均摂取目標量は**男性7.5g/日未満**、**女性6.5g/日未満**です。
※高血圧の方は6.0 g /日未満が目標です。（日本人の食事摂取基準2025年版）

- 食塩の摂りすぎは高血圧の最大の原因です。
- その生活習慣を続けてしまうことで血管や心臓に負荷がかかり脳血管疾患や心疾患等の重大な病気につながります。

何から食塩を摂っているの？



- ①厚生労働省によると、日本人の食塩摂取量は減少傾向にありますが、**依然として摂りすぎている**現状があります。男性、女性共に目標の差は、**2g以上**です。
- ②日本人の食塩の摂取源の約7割は**調味料**です。その中でも、『しょうゆ』や『みそ』、『塩』が多くの割合を占めています。