



5月17日は高血圧の日 毎月17日は減塩の日です。

これを機に、日頃の食生活を振り返り減塩に取り組んでみませんか？

《 1日の減塩目標量 》

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

高血圧の方 6g 未満

★食塩は小さじ1杯が6g



世界高血圧デーである
5月17日を日本高血圧学会が
「高血圧の日」に制定していたんちゃ。
さらに毎月17日が「減塩の日」と
なったんちゃよ。

★減塩のポイント★

「こ」「う」「や」「さん」でおいしく！

こ・・・香辛料 七味やカレー粉

う・・・うまみ だし

や・・・薬味 しょうが、にんにく、青じそ
三つ葉、みょうが

さん・・・酸味 柑橘類やお酢

塩分は少なくともこれらを加えることで
美味しく食べられます！

あなたの食塩目標量は何グラム？

	男 性	女 性
1～2歳	3 g 未満	3 g 未満
3～5歳	3.5 g 未満	3.5 g 未満
6～7歳	4.5 g 未満	4.5 g 未満
8～9歳	5.0 g 未満	5.0 g 未満
10～11歳	6.0 g 未満	6.0 g 未満
12～14歳	7.0 g 未満	6.5 g 未満
15～17歳	7.5 g 未満	6.5 g 未満
18～29歳	7.5 g 未満	6.5 g 未満
30～49歳	7.5 g 未満	6.5 g 未満
50～64歳	7.5 g 未満	6.5 g 未満
65～74歳	7.5 g 未満	6.5 g 未満
75歳以上	7.5 g 未満	6.5 g 未満

参考:日本人の食事摂取基準2020年度版

(例)

栄養成分表示 大さじ1杯(15ml)あたり	
エネルギー	12 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0 g
炭水化物	1.8 g
ナトリウム	0.9 g
食塩相当量	2.3 g

最近では食塩相当量が記載されているものも多くなっています。

食塩相当量の記載がない場合、塩分量は次の式で計算できます。
ナトリウム(g) × 2.54 = 食塩相当量(g)

ナトリウム量は商品パッケージの栄養成分表示に記載されています。

日南市役所 健康増進課
☎ 31-1129