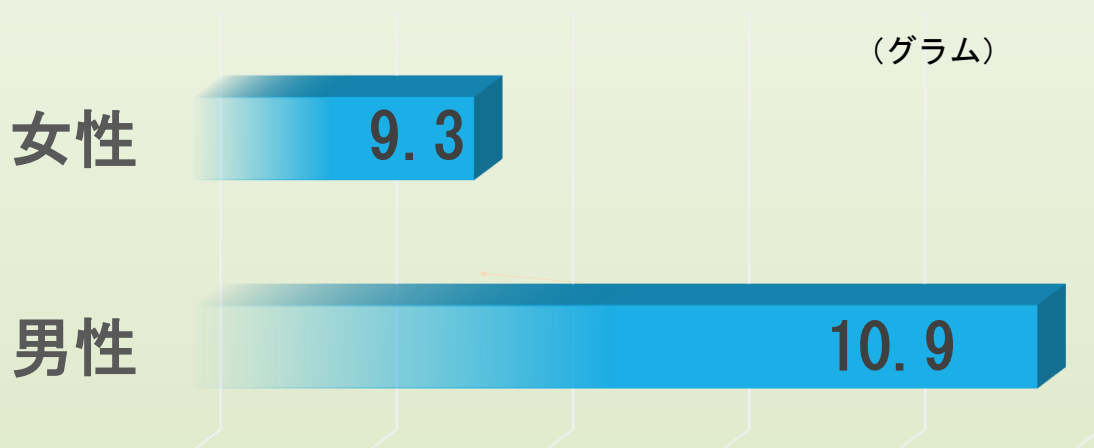


世界的に減塩が推奨されています！



令和元年食塩摂取量の平均値



出典：厚生労働省ホームページ「国民健康・栄養調査」

(https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html)を加工して作成

日本人の1日当たりの食塩摂取規準量

女性：6.5グラム未満

男性：7.5グラム未満

WHO：5グラム未満

塩分

取りすぎていませんか？

出典：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書（厚生労働省）

(https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)