

まんぼう通信

令和7年9月1日 No.128



皆さん、こんにちは！

あっという間に9月となり、食欲の秋が近づいて来ましたね！

今回は気になる“減塩”についてのお話です。

上手に減塩して、健康的に食欲の秋を楽しみましょう！

日本人の1日の食塩の摂取量の目標値（成人）

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

（厚生労働省「日本人の食塩摂取基準」）

宮城県人は
全国平均より多い傾向に
あります！

日本人の1日の平均塩分摂取量

男性 10.7g

女性 9.1g

宮城県人の平均塩分摂取量

男性 11.2g

女性 9.7g



塩分を摂りすぎると、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の原因になると言われています。中でも調味料から摂る塩分は意外に多いようです。日々を健康に過ごすためにも日ごろからの減塩を意識してみましょう。

その他:11%

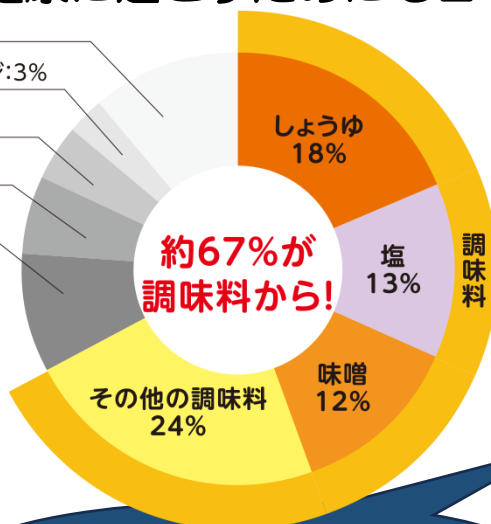
ハム・ソーセージ:3%

漬物:4%

魚介加工品:6%

小麦・加工品:9%

* グラフ:ナトリウム
摂取量より換算



生活でのアドバイス！



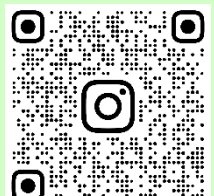
一度にすべてを実行するには難しいので、まずはできる項目から実践してみましょう！
継続して習慣づける事が大切です！

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式 HP

公式 Instagram▶





間違い探しに挑戦！（5 か所あります）答えはスタッフに聞いて下さい！