



塩分、摂りすぎていませんか？



暑い季節ですね。汗をいっぱいかいた時は、塩分補給も大切ですが、塩分をよけいに摂りすぎていませんか？

塩分を摂りすぎると、**むくんだり、高血圧など**さまざまな疾患の原因になります。注意してみてもいいかがですか？

1日の食塩摂取量の目標量



(2015年度版 日本人の食事摂取基準)

	男性	女性
大人	8.0g未満	7.0g未満
(1~2歳児)	3.0g未満	3.5g未満
(3~5歳児)	4.0g未満	4.5g未満

塩分が多く含まれる食べ物

食品名	塩分	食品名	塩分
カップラーメン	6.9g	あじの干物	1.4g
インスタントラーメン	6.4g	ウインナー(2本) ロースハム(2枚)	1.0g
塩さば(150g)	2.7g	食パン(6枚切り)	0.8g
赤味噌(大さじ1)	2.3g	塩鮭(1切れ)	0.7g
梅干し(1個)	2.2g	うどん(240g)	0.7g
昆布の佃煮(大さじ2杯弱)	1.4g	ロールパン(1個)	0.4g

醤油や味噌などの調味料や、加工食品の中に多く含まれるので、摂りすぎには注意しましょう。特に**カップラーメン、インスタントラーメン**には多く含まれるので、食べすぎ注意です。

