

栄養成分表示について知ろう②～食塩相当量～

○今月のコラムに入る前に…

今“新型コロナウイルス感染症”の流行が、世界で騒がれています。

この感染症に限りませんが、私たちができることは“予防”です。

日々の手洗い・うがい、咳エチケットはもちろん、

自分自身の免疫力を高めることを意識しましょう。

過去のコラムに“免疫力アップのための食事（R元.11月）”について載せていますので、ご覧ください。

（新型コロナウイルスに関連する詳しい情報については、リンク先をご確認ください。）

今月は、栄養成分表示～食塩相当量～についてお話します

日本人の食事は、醤油や味噌を使う日本食の文化から、

日ごろより食塩を摂りすぎている傾向にあります。

日本人の食事摂取基準 2015 では、食塩の摂取目標量を1日男性8 g未満・女性7 g未満としていますが、国民健康・栄養調査（平成 30 年度）結果によると、男女ともに1日約10 g前後摂っていました。

食塩の過剰摂取は、高血圧等の原因になります。

近年、“減塩”という言葉をよく耳にします。

スーパーで食品を購入する時、中食や外食の時など、

栄養成分表示の食塩相当量を確認し、少ないほうを選ぶようにしましょう。

減塩に繋がります。

栄養成分表示を活用し、健康になるための“減塩生活”を送りましょう。