

日本人の食事摂取基準（2015年版）

ナトリウム 食塩相当量 の目標値が 男性 8g、女性 7g に

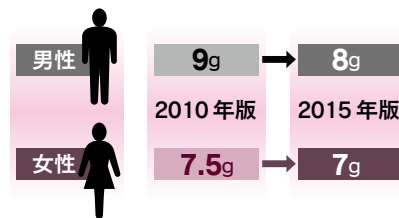
5年に一度見直される食事摂取基準が2015年4月に改定され、1日当たりの食塩相当量の目標値が削減されています。健康のために、今よりもっと減塩することが大切です。

● 5年前より男性 1g、女性 0.5g 低い基準に

食事摂取基準は、健康増進や生活習慣病予防のために望ましいエネルギーや栄養素の量の基準を示すものです。塩分の摂りすぎは高血圧症など生活習慣病の危険因子であり、改定のたびに塩分の目標値は削減されています。

2015年版では、1日当たりの食塩相当量の目標値（18歳以上）が、男性は9g未満から8g未満に、女性は7.5g未満から7g未満に引き下げられました。

◆ 食塩摂取量の目標値改定



● 実際は塩分オーバーの人がほとんど。少しずつ減塩を

国民健康・栄養調査（平成25年）によると、日本人の食塩摂取量の平均は男性11.1g、女性9.4gであり、減少傾向にはあるものの目標値とはかけ離れているのが現状です。なお、WHO（世界保健機関）では食塩摂取目標を1日5g未満としています。

急に減塩すると味気なく感じてしまうため、少しずつ

減塩していく努力をしましょう。ラーメンやうどん、そばなどのスープは残す、しょうゆやみそ、ソースなどの調味料を控えめにする、だしや辛味、酸味、スパイスなどを利かせて薄味でもおいしく調理するなど、できることから取り入れて続けていくことが、生活習慣病の予防につながります。