

1日の塩分摂取量の基準はどのくらい?

目標とする塩分摂取量は・・・成人男性

7.5g/日 未満

成人女性

6.5g/日 未満

高血圧や慢性腎臓病の方は・・・男女ともに

6.0g/日 未満

6.0gはどれくらいかというと塩小さじ1(5ml)が約6gになります。
もっと分かりやすくいうと味噌汁4杯分です



推定1日塩分摂取量検査とは?

自分がどのくらい塩分をとっているか考えたことはありますか?調べる検査があります。1回の尿から1日分の塩分摂取量を推定する検査です。検査に食事制限はなく、普段通りに召し上がっていただいて構いません。



実際に・・・推定1日塩分摂取量検査結果と食事内容を照らし合させて、おおよそどのくらいの食事でどのくらいの塩分を摂取しているのか振り返ることができます。

(例)



【朝食】() g



【昼食】() g



【夕食】() g



Yadoc の写真記録に1日分の食事を撮って振り返ってみませんか?いつでもご相談下さい!