



食事療法 ～減塩～



患者さんへのワンポイントアドバイス



食塩の多い食品をとる人ほどリスクUP！

食塩の摂りすぎ

胃がん

高血圧

悪循環

動脈硬化

脳出血
脳卒中

腎臓病
(CKD)

心筋症
心筋梗塞



食事療法 ～減塩～



患者さんへのワンポイントアドバイス



食塩の目標量は…

★男性…7.5g未満

★女性…6.5g未満

★高血圧の方…6.0g未満



厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」「令和元年国民健康・栄養調査」より

～減塩のために控えた方がいい食べもの～

漬物



煮物



汁物



麺類



魚加工品



肉加工品



中外製薬「食塩コントロールのための1,2,3」より



～食塩摂取量の確認の仕方～

①商品の栄養成分表示から確認

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー量	100Kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	3.0g
炭水化物	4.0g
ナトリウム	400mg
食塩相当量	1.0g



商品の裏に「栄養成分表示」がついています。
購入の際は確認してみましょう。

②当院来院時の尿検査から確認

血糖値	180mg/dl
HbA1c	7.5%
尿一般	*
⋮	
推定一日塩分摂取量	15.0g



おおよそ検査日の前日の食事などの影響により
数値が変動する検査です。
詳しくはスタッフまでお尋ねください。