

Q、1日あたりの塩分摂取量の目標量として、男性 7.5g 女性 6.5g未満 とされていますが、日本人の1日あたりの塩分摂取量はいくつでしょう。

1：男性 9.0g 女性 7.3g 2：男性 10g 女性 8.3g 3：男性 11g 女性：9.3g

答えは・・・・・・・・

A：3番

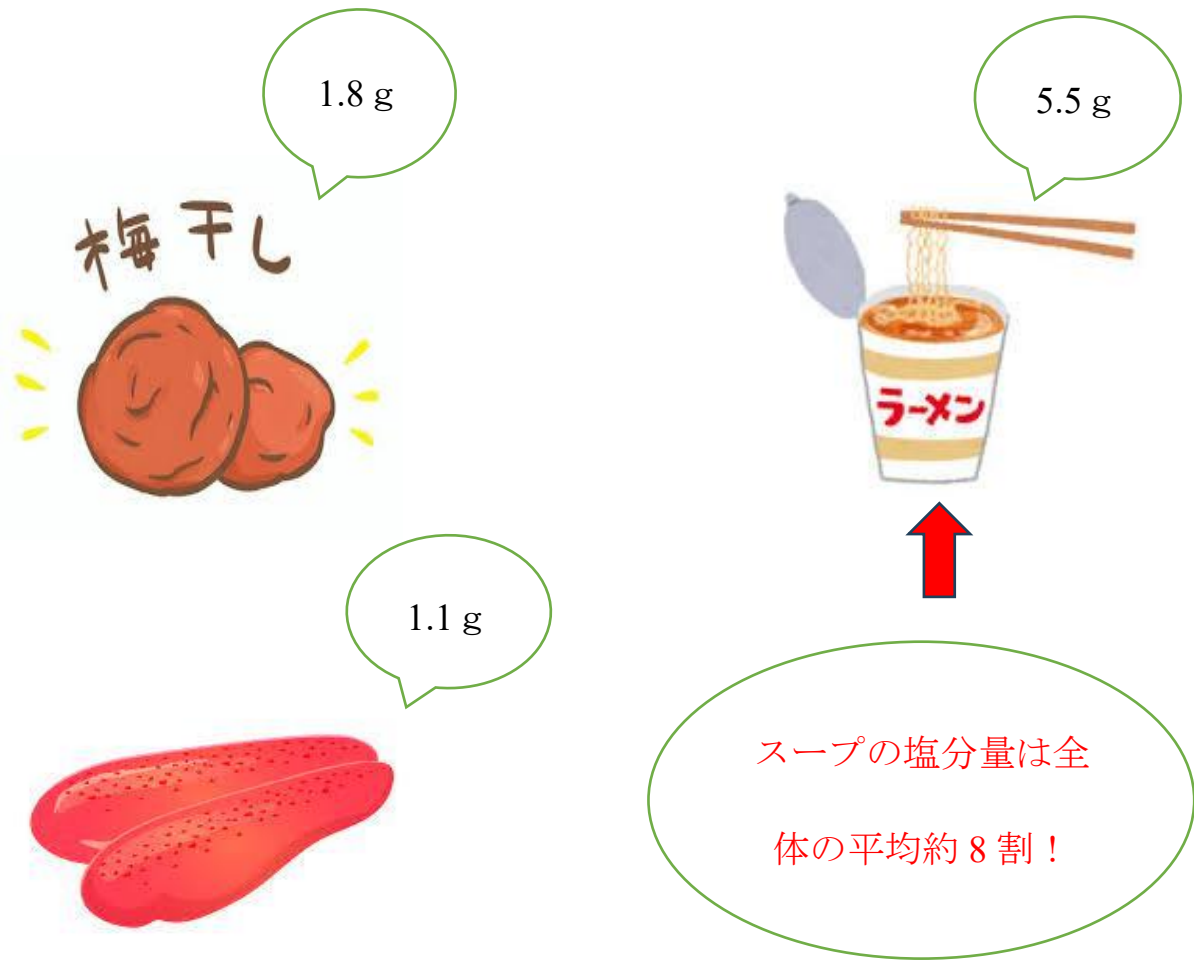
ちょっとびっくりですね・・・！ 塩分摂取が多すぎると、高血圧リスクが高まり、心臓病などを合併することもあります。でも、食事を少し工夫するだけで大分違ってきます。

ちなみに、日本人が摂取する塩分の多くは漬物や加工食品から摂っているのです。

↓

[加工食品塩分量ランキング](#)

順位	食品名	食塩量 (g)※1日あたり
1	カップ麺	5.5
2	インスタントラーメン	5.4
3	梅干し	1.8(1個)
4	高菜の漬物	1.2
5	きゅうりの漬物	1.2
6	辛子めんたいこ	1.1
7	塩さば	1.1
8	白菜の漬物	1
9	まあじの開き干し	1
10	塩ざけ	0.9



なんと、ラーメン1食で1日の塩分目標摂取量の大半、梅干しは1個で2~3割摂取してしまうことになります。

ランキングにはないですが、納豆のたれ1袋だけでも1gもの塩分が入ってます。

ラーメンのスープはあまり飲まない、梅干しは半分にする、使う塩は少なめにするなど、工夫ができそうです。かくいう私もラーメンや漬物が好きなわけですが・・・注意しないとですね！

みんなで日々の食生活を振り返ってみましょう！そしてインフルエンザ、コロナウイルス、風邪に注意しつつ、食事に気を付けながら冬を乗り切りましょう！！！！