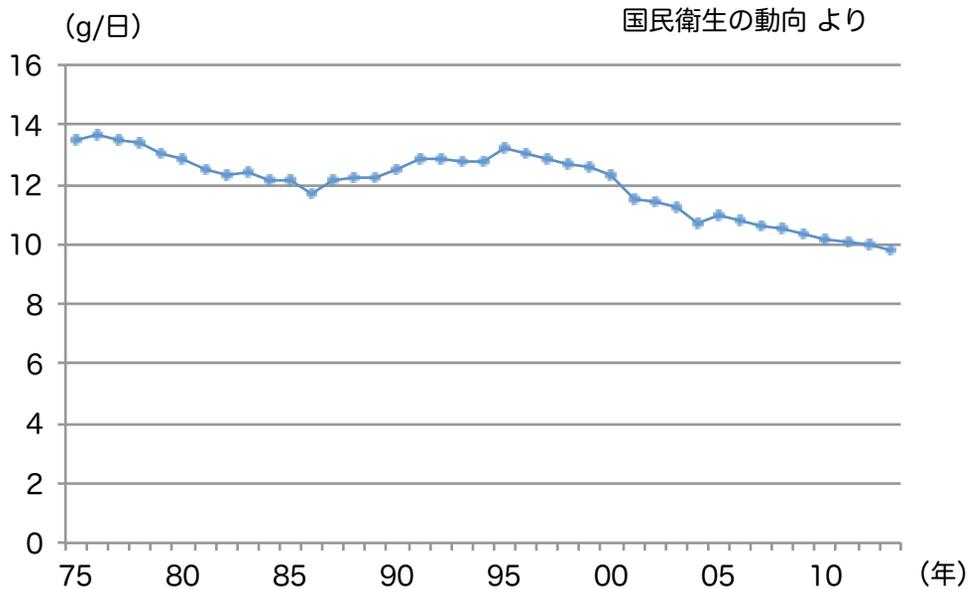
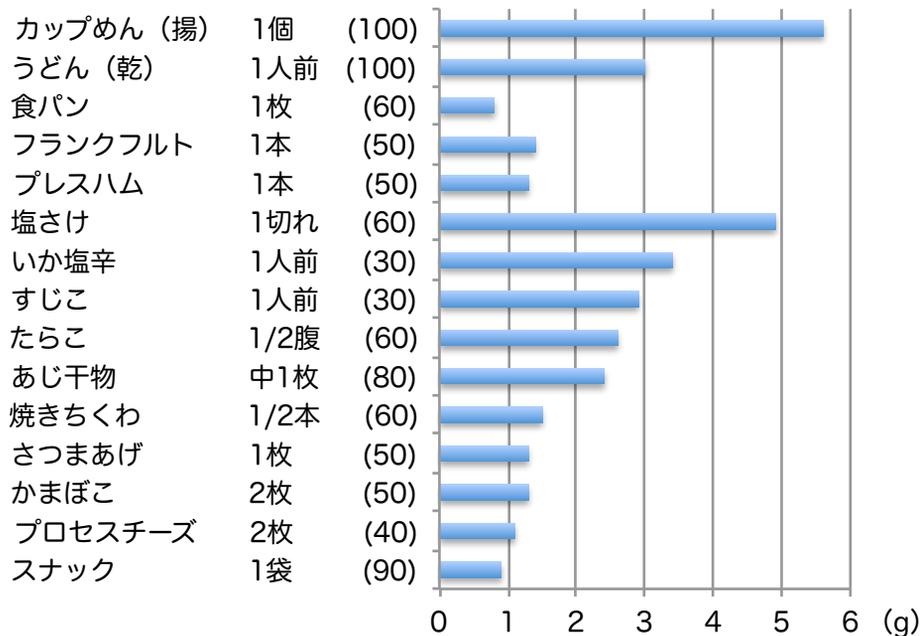


我が国の食塩摂取量の推移



塩分を多く含む食品



日本医師会雑誌 臨時増刊 105(13), 1991.より抜粋

我が国の一人あたりの食塩摂取量は、1975年頃は約14g/日で、現在は10g/日まで減少しました(上図)が、まだ多いとされています。日本食は健康的ですが、塩分が多くなりがちです(下図)。減塩には、できるだけ保存食を避け、新鮮な食材を塩や醤油を使わないで摂ることが、こつです。