

## 健康診査を受けられる方へ

# ～ 1日の推定食塩摂取量を尿で測定できます ～

推定食塩摂取量は…随時尿検査（ナトリウム、クレアチニン）  
年齢、身長、体重から計算して食塩摂取量を出しています。

当協会では、消毒や定期的な換気などの感染予防対策を徹底し、  
安心して健診を受診していただけるための環境確保に努めています。



### 食塩を摂りすぎると どうなるの？

血圧が高くなります



心臓や血管に負担がかかります



心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病に  
かかるリスクが高まります



寝たきりや人工透析など  
不自由な生活を  
送ることになります

### 福島県の食塩摂取量はなんと

全国ワースト 男性 1位 (11.9g)  
女性 2位 (9.9g)

👉 目標値 男性7.5g未満/日  
女性6.5g未満/日

出典：平成28年国民健康栄養調査（厚生労働省）  
日本人の食事摂取基準 2020年版

### 受診者の体験談



35歳 女性

まさか自分がこんなに食塩を摂って  
いるなんて……驚きました。  
これから減塩を意識しながら、生活を  
していこうと思いました。

### 管理栄養士からの減塩のコツ

- ・昆布やかつお節、干し椎茸など、うま味のある食品でだしをきかせましょう。
- ・こしょうや七味、ワサビなど香辛料をきかせて風味をよくし、お酢やレモンなどの酸味で薄味をカバーしましょう。
- ・味噌汁は1日1杯までにしましょう。

