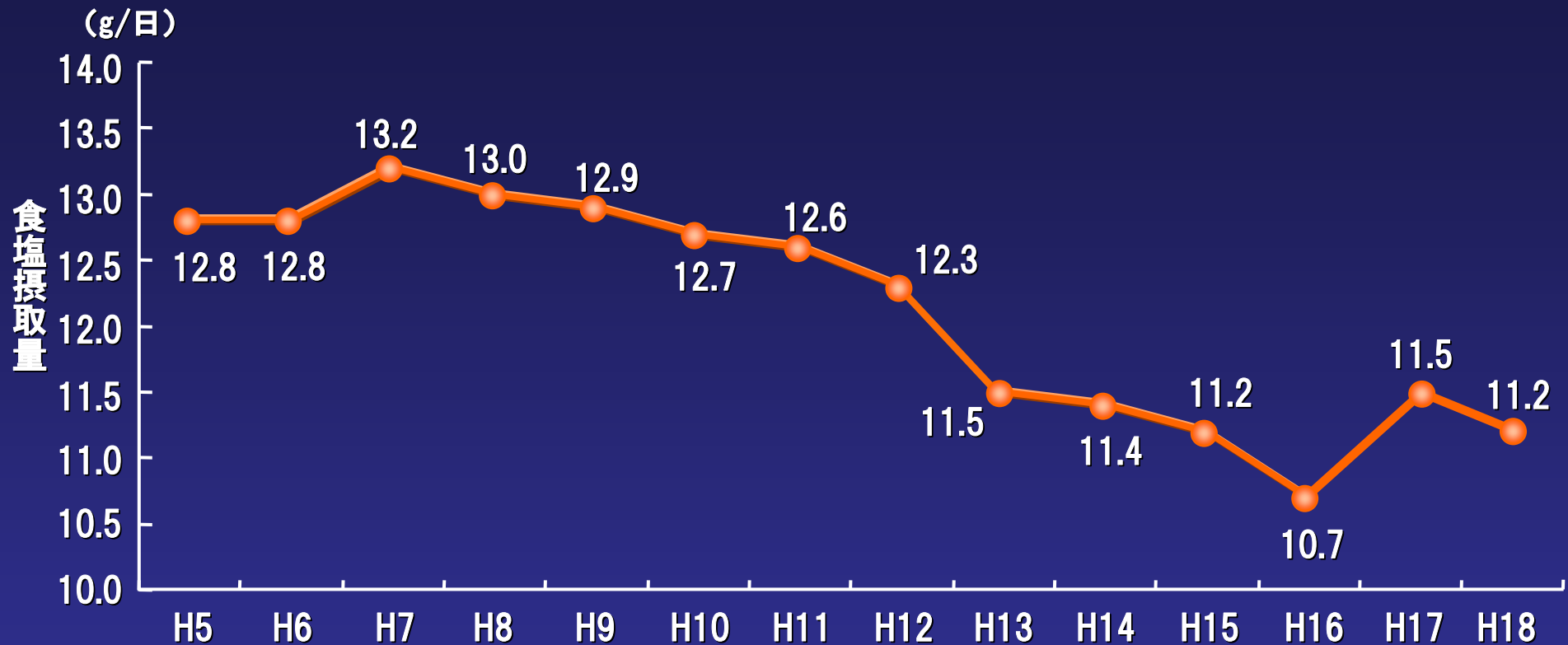


図 1

日本人の塩分摂取量の推移



ヨーロッパで5~6g、多いと言われるアメリカでも8~10g。

適切な塩分量として、厚生労働省では1日10g未満を目標に掲げています。
一方、WHO(世界保健機関)ではその約半分の6g未満を推奨しています。
日本高血圧学会でも高血圧のある場合は6g未満を推奨しています。