

# 推定塩分・カリウム摂取量

800円（税込）



尿検査

知っていますか？ 自分の『塩分』摂取量

## ■当てはまる項目はありませんか？

- 最近しょっぱいものを多く食べている。
- おかずの味付けがしょっぱいといわれる。
- 血圧が気になる。
- 減塩に努めているので効果が出ているか知りたい。

## ■塩分の摂り過ぎが招く病気とは？

塩分の摂り過ぎが高血圧を招き、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高くすることはよく知られています。しかし、それだけではありません。胃がんのリスクも高めるのです。

多目的コホート研究の追跡調査では、最も塩分摂取の少ないグループに比べて最も多いグループの胃がんリスクは**男性で2.23倍**、**女性で1.32倍**という結果がでました。

（国立がん研究センター がん対策研究所  
食塩・塩蔵食品摂取と胃がんとの関連についてより引用）



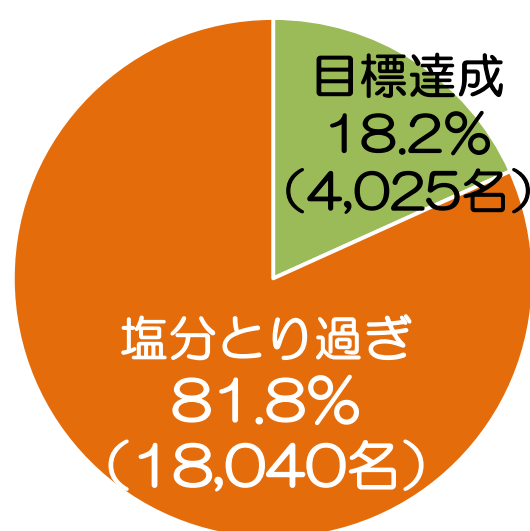
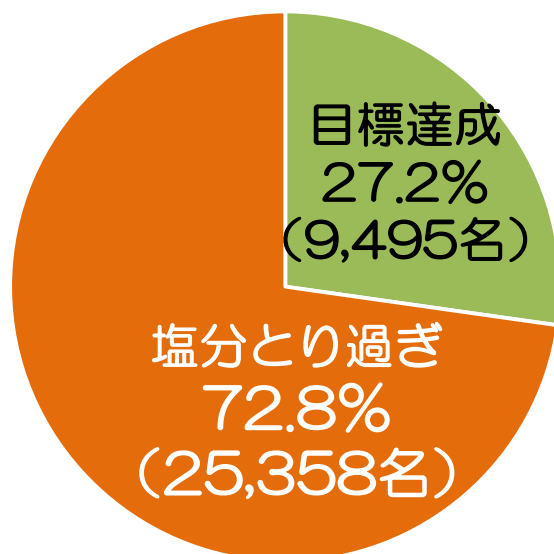
### 令和2年 塩分とり過ぎの状況

男性

目標摂取量：8.0g/日未満

女性

目標摂取量 7.0g/日未満



当会人間ドックの集計では、目標塩分摂取量に対し、7～8割の方が塩分を摂り過ぎていることがわかります。

今年度から、目標摂取量が

**男性7.5g/日未満、**

**女性6.5g/日未満**

と厳しくなります。

ご自分の塩分量を把握し、減塩に努めましょう！

令和2年度当会人間ドックデータより