

日本人は、塩分を摂りすぎ。

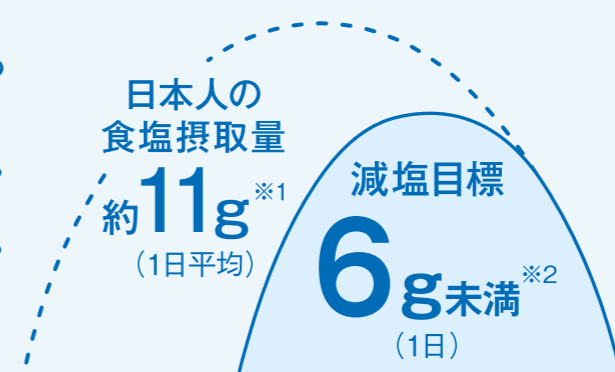


※塩分量は食材や味付け・調理法によって異なります。

塩分の摂りすぎは、高血圧につながります。

塩分の過剰摂取は、高血圧から脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こします。なかでも、脳卒中は「寝たきり」の原因第1位。私たち日本人は、もっと減塩が必要です。

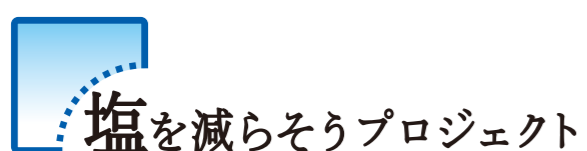
※1:平成21年国民健康・栄養調査結果の概要 健康局総務課生活習慣病対策室 ※2:日本高血圧学会、高血圧治療ガイドライン 2009



「減塩マーク」できました。

日本食は脂肪が少なくヘルシーな印象がありますが、実は反面、塩分は多いのです。そこで、減塩の大切さを思い出していただくために、「減塩マーク」をつくりました。お店で、飲食店で、ご家庭で。マークを見たら、「減塩」について考えてください。

監修/荒川 規矩男:福岡大学 名誉教授、NPO法人 日本高血圧協会 理事長、「塩を減らそうプロジェクト」代表顧問/高橋 大悟:管理栄養士、健康運動指導士



「塩を減らそうプロジェクト」は、高血圧治療の基本である、減塩・運動・薬物治療によって、体内減塩化を図ることの重要性について理解してもらうためのプロジェクトです。 www.shio-herasou.com
 プロジェクト賛同団体・企業/カリフォルニア くるみ協会 カリフォルニア プルーン協会 社団法人 日本ウオーキング協会 日本食育コミュニケーション協会 株式会社 魚国総本社 MSD株式会社 オムロンヘルスケア株式会社 株式会社ファンデリー
 伏見蒲鉾株式会社 丸大食品株式会社 株式会社 ミツカン 焼津水産化学工業株式会社 ヤマキ株式会社 後援/NPO法人 日本高血圧協会 新潟県