

体重、カロリーの前に、塩分です。

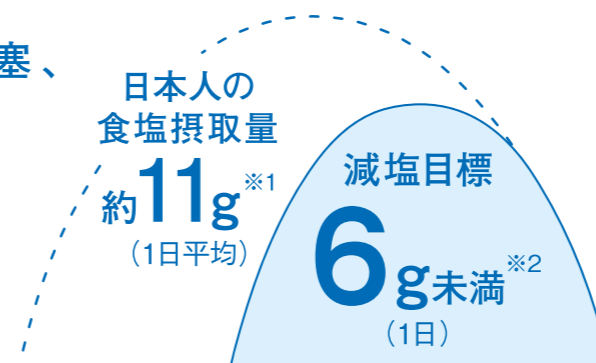


日本人は塩分を摂りすぎ。
塩分の摂りすぎは、高血圧につながります。

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。



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

※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」について考えるマークをつくりました。
お店や飲食店でチェックしてください。