

ナッジ博士 減塩大作戦





なぜ減塩が大切なの？

食塩のとり過ぎは血圧の上昇を招き、脳卒中や心臓病の死亡リスクを上げてしまうからです(血圧160/100以上で120/80未満の人の5.3倍^{※1})。



1日の食塩摂取の目安^{※2} 男性:7.5g 女性:6.5g 高血圧や慢性腎臓病の方は1日6g未満
(具体的な食塩量) ラーメン1杯→5g カレーライス1皿→3.7g 弁当用しょう油1個→1g

※1 NIPPON DATA80,30-59歳男女、24年間追跡
※2 日本人の食事摂取基準(2020年版)



ナッジ博士に聞く こんな時どうする？



Q 北国出身だから、「味が悪いのがから」
の言はくだよ。

A 私も青森出身、よく分かります。一方で、薄味が旨いというのは、「減塩」という表示を見ておいしくないと思い込んでいる可能性があります。実際に英国人は「減塩パンは食べたくない」と言っていましたが、英国のパン業界が全てのパンをこっそりと少しずつ減塩したところ、ほとんどの人は味の変化に気付きませんでした。減塩しょう油も、無地の容器に移しかえて使ってみると味の違いに気付かないものです。私もそうしています。

A



【宣言コーナー】あなたも書いてみませんか？

私は

目的

のために

今日から

タイミング

に

やること

そのための工夫