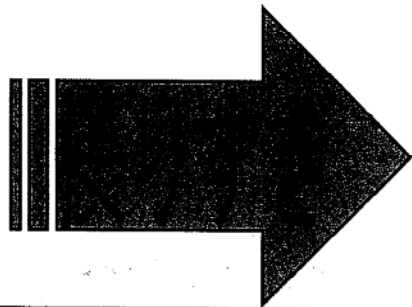
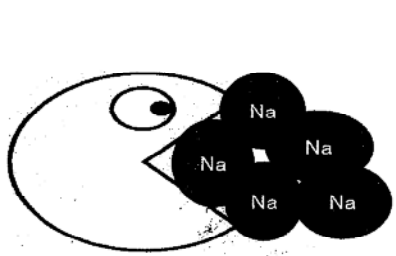
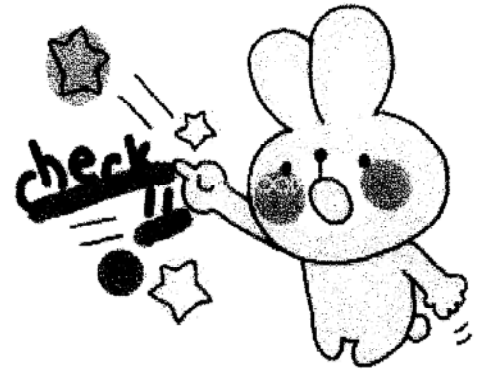


# 減塩生活してますか？



高血圧の原因の一つです



**ご自宅の塩分濃度を測定してみませんか？  
普通のみそ汁かスープあればOK!**

【厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値】 男性・・・8g  
女性・・・7g

【高血圧学会の1日あたりの平均塩分摂取量推奨値】 6g未満

日時：4月5日（木） と 4月7日（土）

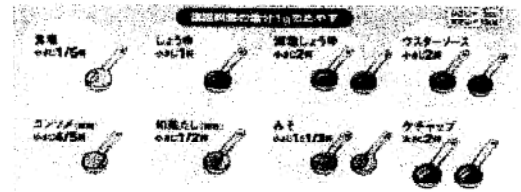
場所：神野診療所外来

もってくる物：味噌汁：スープ（空き瓶等に20cc程度）

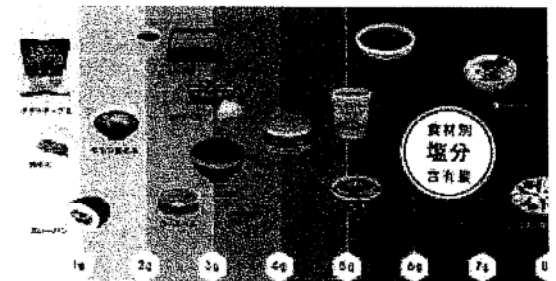


ちなみにインスタントのみそ汁の塩分濃度は0.7%でした。

詳しくは外来スタッフへお尋ね下さい。



日本人1日あたりの平均塩分摂取量  
男性・・・11.1g  
女性・・・9.4g



塩分濃度から（%）から塩分量（g）の計算法

$$\text{汁1杯の量} \times \text{塩分濃度} \div 100 = \text{塩分量}$$

例) 汁（130g）×塩分濃度（1.0%）÷100=塩分量1.3g