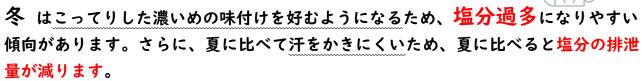
あなたの食べた塩分量が分かる!「減塩モニタ」のご紹介

11月に入り、さらに冷え込む季節になってきました。 普段の食事でも鍋ものが増えてきたのではないでしょうか。



そこで、今回はご自宅で簡単に塩分摂取量を測ることが出来る 塩分摂取量簡易測定器『減塩モニタ』(河野エムィー研究所発売)を紹介したいと思います。

塩分摂取量簡易測定器『減塩モニタ』



- ①早朝尿を全量カップに取ります
- ②モニタをカップに差し込み、ボタンを押して計 測します(15 秒ほど待つ)
- ③表示された数字が | 日に摂取した塩分量です ~洗浄し、繰り返し数日間使ってみましょう~

<参考> | 日当たりの塩分摂取量

日本人の平均値 (令和5年国民健康栄養調査)	男性 10.7g	女性 9.1g
目標値(2025 年度版日本人の食事摂取基準)	男性 7.5g	女性 6.5g
高血圧症患者の推奨量(日本高血圧学会より)	6.0g 未満	

いかがでしたか? 自分が摂取している塩分量はどれくらいなのでしょうか? 当院では、使用希望の方への無料貸し出しをおこなっています。ご興味のある方は、 受付へお声がけください。計測を行うことで味付けの見直しにもつながるかもしれま せん。

ご希望があれば、管理栄養士より減塩についてのアドバイスもさせて頂きます お気軽にお声掛けください

参考:河野エムイー研究所 文責 管理栄養士 木村 糖尿病専門医 髙部