

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のでしょうか。

冬はこってりした濃いめの味付けを好むようになるため、**塩分過多**になりやすい傾向があります。さらに、夏に比べて汗をかきにくいいため、夏に比べると**塩分の排泄量が減ります**。



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』（河野エムイー研究所発売）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1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> 1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？

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いただきます
お気軽にお声掛けください