



# 〈食塩相当量の目標量〉

 **男性 7.5g/日未満**

 **女性 6.5g/日未満**

しょっぱいものは  
控えめに！



さばまっき

 **高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防の**

**ための食塩相当量の量(男女) 6.0g/日未満**

(※日本人の食事摂取基準 2020 年版)