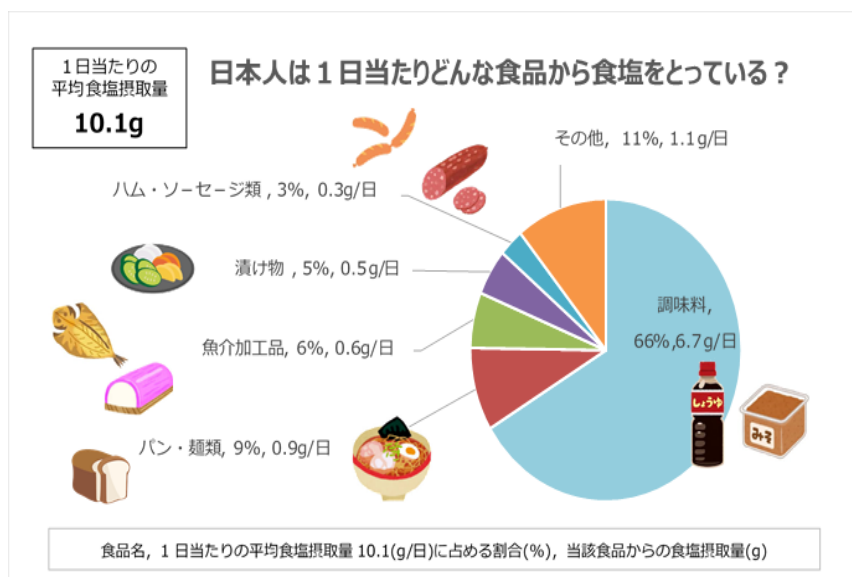


みつぎ薬局かわら版

～日本人は塩分摂取が多い？～

日本では高血圧や胃癌になる人の割合が高く、これは塩分の摂りすぎが原因だといわれています。その他、腎臓病や認知症など、塩分の摂りすぎは多くの病気と繋がっていることが分かっています。

実は「和食＝健康」というイメージの裏に食塩過剰摂取の落とし穴があります。



日本では、味噌や醤油をはじめとする調味料、保存が利く漬物や干物といった昔ながらの加工食品など、食塩を多く摂る食習慣が根づいています。

各病気の重症化防止のためにも現在の食生活の見直しましょう。



塩分検定「シオチェック+」

減塩検定では、ご自身の尿を提出することで、塩分の摂りすぎを調べられる「食塩摂取量」と、野菜や果物やイモ類などに多く含まれる「カリウム摂取量」を調べることで、総合的に塩分摂取に関する検査することができます。

カリウムには塩分を排出してくれる効果があります！

なぜ検査キットを使う方が良いのか？

各種アンケート結果や商品に記載されている成分表を用いた塩分評価も有効ですが、実際にどれ程の塩分を摂取したのか分かりづらい事があります。

そこで、検査キットを使うことで、ご自身が「〇g 摂りすぎている」と知って、正しく減塩生活に取り組むことができます。検査結果はWEBか、紙媒体で受け取ることができます。

※使用方法・ご購入を希望される方は薬局スタッフまでお声がけください