



えんぶん とらぶん にち
塩分や糖分は、1日どれくらいとればいいのか

えんぶん とらぶん ちゅうい
塩分も糖分も、とりすぎに注意

にほんじん げんざい ひとり にちへいきん しょくえん
 日本人は、現在、一人1日平均12.5グラムの、食塩をとっています。

い うえ ひつよう えんぶん
 生きていく上に必要な塩分は、0.5グラムていどですから、これはとりすぎで、10グラム(小さじ2)以下にすることが、のぞましいといわれています。

か し せいりょういんりょう とらぶん さとう さとう
 また、お菓子や清涼飲料には、たくさんの糖分(砂糖)がふくまれています。砂糖をとる量は、1日30グラムくらいが目安になります。


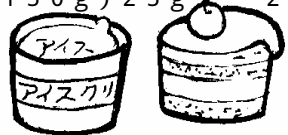


えんぶん かんけい
塩分のとりすぎとダイエットとの関係

とらぶん さとう しょくじせいげん たいてき
 糖分(砂糖)のとりすぎが、ダイエット(ふとらないための食事制限)の大敵なのは、だれでも知っています。しかし、えんぶん とりすぎるとふとる原因になるのです。

えんぶん おお もの しょくよく かつぱつ た げんいん えんぶん
 塩分の多い物は、食欲を活発にするので、食べすぎの原因になります。そして、塩分をとればとるほど、からだ すいぶん ど あ たか みず げんいん
 体の水分をほしがる度合いも高まり、水ぶとりの原因になるのです。

えんぶん じんぞう ふたん で わる からだ
 また、塩分をとりすぎると、腎臓に負担がかかり、おしっこの出が悪くなるなどして、体がむくんで、むくみぶとりになったりもするのです。(監修・保志 宏)

食品にふくまれている食塩と砂糖の例

そくせきめん(100g) 6g	アイスクリーム ケーキ(100g) (150g) 25g 29g
 食塩	 砂糖
 ポテトチップス (100g) 1g	 炭酸飲料 (250ml) 27g
	ジャムパン (100g) 32g

