

# WHO ファクトシート

## 塩分の削減

Salt reduction

2016年6月

### 重要な事実

- ・ナトリウムの高摂取(2グラム/日以上、塩5グラム/日に相当以上)とカリウムの摂取不足(3.5グラム/日未満)は、高血圧を助長し、心臓疾患や脳卒中のリスクを高める。
- ・私たちの食事でのナトリウムの摂取源は、グルタミン酸ソーダの場合もあるが、主に世界の多くの地域において調味料として使用される塩である。
- ・ほとんどの人々はあまりにも塩分を摂り過ぎている。平均して1日当たり9~12グラム、もしくは推奨されている最大摂取量上限の約2倍も摂取している。
- ・成人1日当たり塩の摂取量を5グラム以下にすると、血圧が下がり、心血管疾患、脳卒中及び心臓冠動脈発作のリスクを減らすことができる。塩分摂取量を減らす主な利点は、高血圧の改善に付随したものである。
- ・WHO加盟国は、世界人口の塩分摂取量を2025年までに今より30%減らすことに合意している。
- ・塩分摂取量を減らすことは、各国が国民の健康増進効果を高めるためにとりうる最も費用対効果の高い施策のひとつであると認められている。
- ・もし世界的な塩分摂取量が推奨レベルまで下がれば、毎年推定250万人の死亡を予防することができるであろう。

© World Health Organization

この文章は、日本WHO協会がWHOのメディアセンターより発信されているファクトシートのキーファクト部分について、2014年3月にWHO本部より付与された翻訳権に基づき作成したものです。

ファクトシートには、訳出部分以外にも当該案件に関する基本的情報や詳細情報へのリンク先などが示されていますし、また最新事情に合わせて頻繁に見直しが行われますので、更新日時の確認を含め WHO ホームページでの原文をご確認ください。

Salt reduction

ファクトシート原文は [こちら](#)