

# オプション検査のご案内

## 一日の推定食塩摂取量

辛いもの好きなあなたは、一日に塩分をどのくらいとっていますか？

日本人成人の食塩摂取量は、10.9g/日（男性11.9g、女性10.1g）と言われています。

もともと日本人は塩辛い食品が好きですが、では自分がどのくらい塩分を摂取しているかはよく知らないのが現状です。食塩をとりすぎることと高血圧が関係していることはよく知られています。高血圧は、動脈硬化ひいては心筋梗塞や脳卒中の主要な因子です。



日本でも欧米でも減塩目標値は、6g/日未満と言われています。

食生活の基本の一つは減塩です。

一度あなたの一日の食塩摂取量を調べてみませんか？

カップラーメンの塩分 約6g

塩鮭(辛口) 約5.1g



検査 尿検査 (尿ナトリウム、尿クレアチニン)

864 円(税込)