



検査室からの お知らせ

こんにちは！いつも当検査センターをご利用いただきありがとうございます。

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？

今回は「食塩摂取量」の検査についてご紹介します。

自分が1日に何gくらい塩分を摂っているか知っていますか？梅干し1粒に約2g、外食のラーメンには約6gの塩分が含まれているそうです。

この夏を健康的に乗り切るため、食塩摂取量にも意識を向けてみてはいかがでしょうか？

文責：熊谷

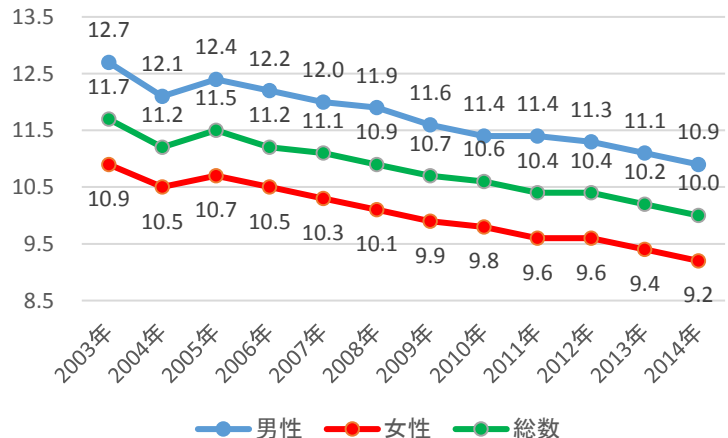
食塩摂取量について



2015年に厚生労働省が1日の目標塩分摂取量を改定し、男性が8.0g、女性が7.0gとしました。右表のとおり、年々摂取量は減少傾向にあり、「塩分摂取と健康」について関心が高まっているのかもしれませんが。

この時期は汗を多く流す為、塩分の補給は重要になってきます。しかし、塩分の摂りすぎにも注意しなければいけません。食事をする際には塩分量にも気を向けてみてはいかがでしょうか！

食塩摂取量平均値（20歳以上、グラム/日）



2種類の食塩摂取量検査

～随時尿での食塩摂取量検査～

随時尿法は採尿に制約はありません。

尿ナトリウム、尿クレアチニン、身長、体重、年齢を用いた計算式により算出します。

計算式については、当検査センター「検査案内」をご覧ください。



～起床後第2尿での食塩摂取量検査～

起床後第2尿法は、採尿の際いくつかの制約はありますが、24時間蓄尿で行う検査と同等の結果が得られます。

尿ナトリウム、尿クレアチニン、身長、体重、年齢を用いた計算式により算出されます。

