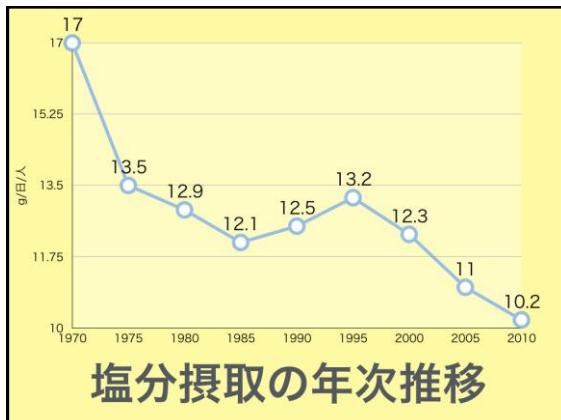


順位	国名	NaCL (g/日)
1	カザフスタン	15.19
9	大韓民国	13.23
14	日本	12.42
15	中華人民共和国	12.27
68	フランス	9.58
84	アメリカ合衆国	9.14
182	ケニア	3.76

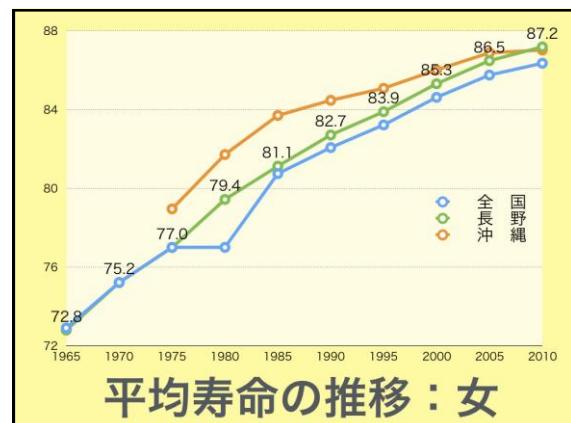
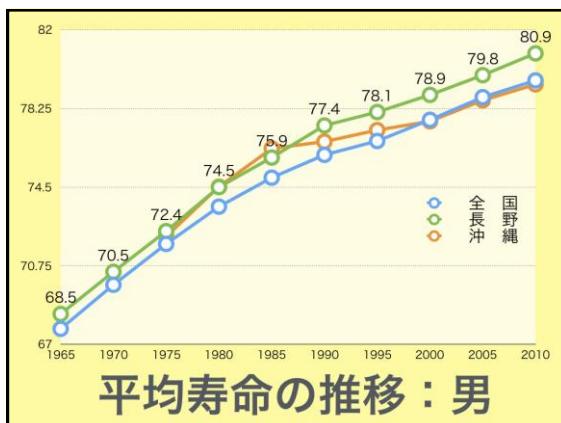
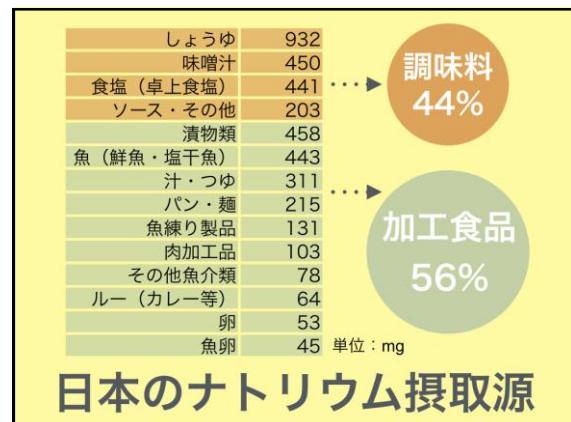
Powles J, Fahimi S, Micha R, et al. BMJ Open 2013,より引用・抜粋

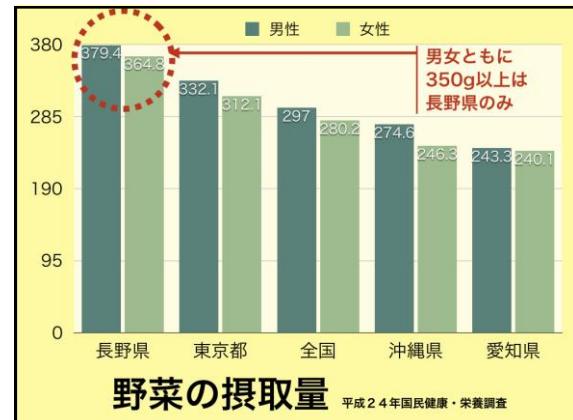
**塩分摂取の国際比較**



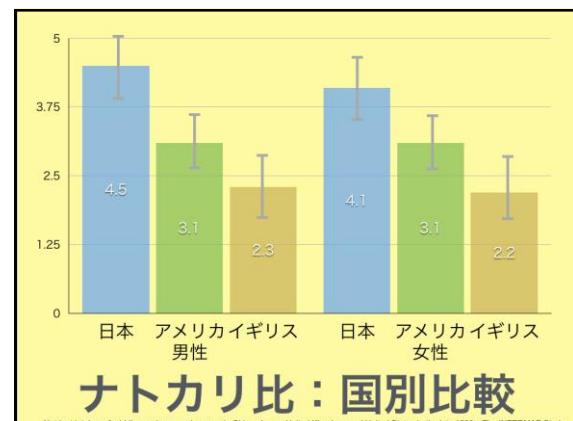
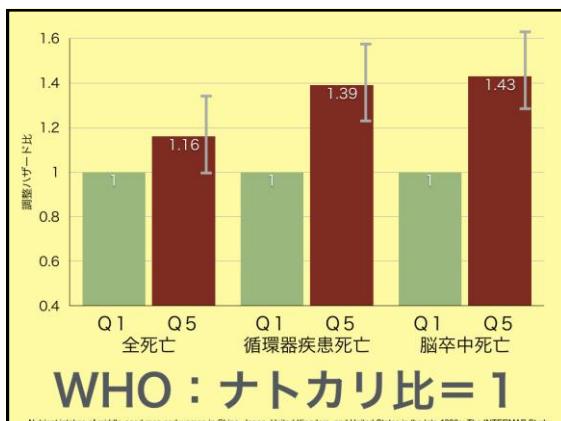
順位	県名	男性	女性
1	岩手県	12.9	11.1
2	長野県	12.6	11.1
4	東京都	11.4	9.7
30	京都府	10.7	9.5
47	沖縄県	9.5	7.8
全国平均		11.3	9.6

食塩類の摂取量 平成24年国民健康・栄養調査





# ナトカリ比 Na/K



# 1965→1985

野菜  
たっぷり  
糖分  
を抑える  
塩分  
を抑える

