

心血管疾患予防のための食塩摂取量

カナダの Andrew Mente 氏らは、成人約 9 万人のデータを解析した結果、1 日当たりの Na 摂取について 5.0g（食塩相当量 12.5g）以下の集団では心血管疾患（CVD）リスクが上昇しないことを報告、*Lancet* 誌に掲載しました。



世界保健機関（WHO）は、CVD 予防の観点から 1 日当たりの Na 摂取について 2.0g（食塩相当量 5.0g）未満を推奨しています。



報告では、Na 平均摂取量が 1g 増加することに平均収縮期血圧は 2.86mmHg 上昇しました。

Na 摂取量が 1 日 5g 超では、Na 摂取と CVD および脳卒中との関連が認められました。

