

「ちょっとの減塩で未来の健康を！」

★1日の塩分摂取目標量★

男性

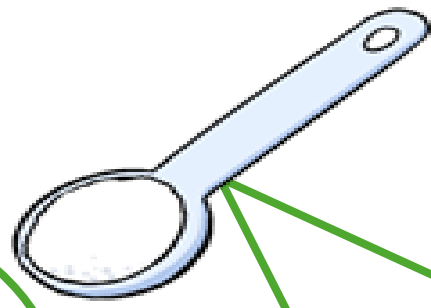
7.5g未満

女性

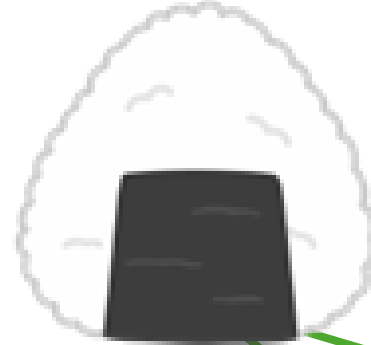
6.5g未満



ラーメン汁を飲んで食塩7g



食塩(小さじ1杯6g)



おにぎり食塩0.5g



みそ汁食塩0.5g

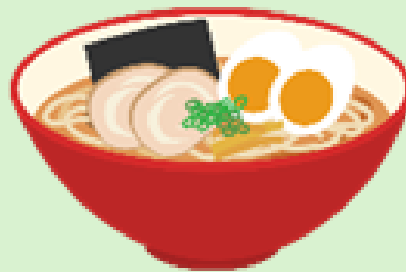


減塩8か条

1.漬物は控えめに



2.麺類の汁は残す



3.新鮮な食材を調理する



4.みそ汁を具だくさんにする



5.味付けを確かめて塩・醤油をかける



6.外食や加工食品は控えめに



7.酸味や香味などをうまく利用する



8.低塩の調味料を使う

減塩の工夫をして
食事を楽しもう！

