

知らないうちに摂り過ぎている?!

塩分含有量を知ろう

塩分摂取量の目安(1日あたり)

男性 7.5g 未満
 女性 6.5g 未満
 血圧が高めの方 6.0g 未満

💡 塩小さじ1杯 = 約 5.0g



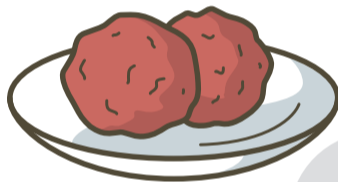
塩分含有量の参考

円グラフは男性1日あたりの摂取量に占める割合
円グラフ内のグラム数は、塩分含有量

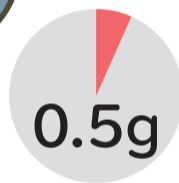
しょうゆ
小さじ1杯あたり



梅干し
1個あたり



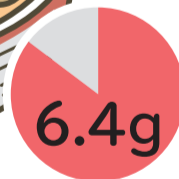
野沢菜
30gあたり



インスタント麺
1食あたり



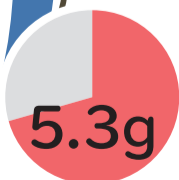
インスタントうどん
1食あたり



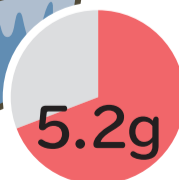
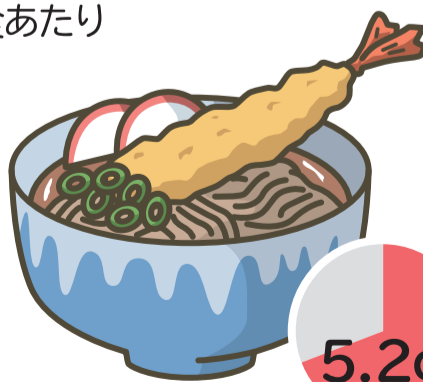
柿の種
30gあたり



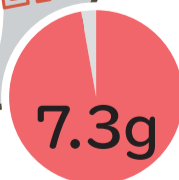
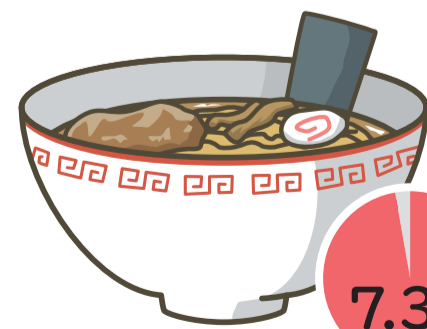
牛丼
1食あたり



天ぷらそば
1食あたり



味噌ラーメン
1食あたり



健康づくり宣言

協会けんぽ 福井支部

お問い合わせ：0776-27-8301

血圧コース¹⁹

