

知らないうちに摂り過ぎている?!

塩分含有量を 知ろう

食生活
コース



塩小さじ1杯

||
約5.0g

point!

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



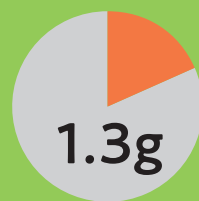
梅干し

1個あたり



たくあん

2切30g



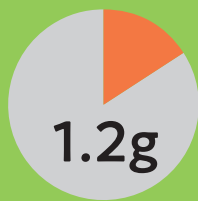
インスタント麺

1食あたり



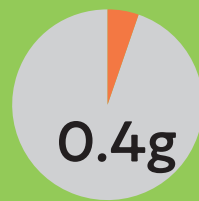
練り製品

かまぼこ2枚



柿の種

30gあたり



牛丼

1食あたり



レトルトカレー

1食あたり



味噌ラーメン

1食あたり

