

季節の健康情報 POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

スープを残す量で食塩量が変わる！

スープを全部飲むのとほとんど飲まないのでは、6gの差が。

残すのはもったいないような気がしますが、ちょっとした工夫をせずに健康が損なわれるのはもっともったいない！

「残して減塩」、次回からぜひ試してみてください。



スープを飲む量	食塩量（目安）
ほとんど全部	4.0～7.0g
半分	2.0～3.5g
3分の1	1.5～2.5g
ほとんど飲まない	1.0～2.0g

最大で
▲6g！

減塩をもっと頑張りたい／カップ焼きそば派の方は、調理の際に入れるスープ（粉や液体）の量自体を少なくするのも手。

血圧が気になる方のカップラーメンを作っている際、気付かれない程度にスープ量を減らす、えげつない裏ワザも。

仁義なき減塩！～カップラーメン編～

お湯を注ぐだけで手軽に作れるカップラーメン。

毎日さまざまな種類を試される方も、普段は口にしないけれど時々無性に食べたくなる方も、塩分には注意！

1日の食塩摂取目標量は「男性8g未満」「女性7g未満」。高血圧の人は男女とも6g未満が目標。



カップラーメンを食べる時、どんな工夫ができるでしょうか？？

 全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

季節の健康情報 POPスタンド

厚紙に印刷するとお手製のPOPスタンドを作ることができます。
社員食堂や事務所の入口に置くなど、従業員さまの健康意識向上にお役立ていただければ幸いです。

減塩をもっと頑張りたい！カップ焼きそば派の方は、調理の際に入れるスープ（粉や液体）の量自体を少なくするのも手。血圧が気になる方のカップラーメンを作った際、気付かれないう程度にスープ量を減らす、えげつない量でも。

最大で
▼6g！

スープを飲む量	食塩量（目安）
ほとんど全部	4.0～7.0g
半分	2.0～3.5g
3分の1	1.5～2.5g
ほとんど飲まない	1.0～2.0g



減塩

スープを残す量で食塩量が変わる！
スープを全部飲むのとほとんど飲まないのでは、6gの差が。残すのほもったいないような気がしますが、ちょっとした工夫ですずに健康が損なわれるのほもったいない！「残して減塩」、次回からぜひ試してみてください。

仁義なき減塩！～カップラーメン編～

お湯を注ぐだけで手軽に作れるカップラーメン。毎日さまざまな種類を試される方も、普段は口にしないけれど時々無性に食べたくなる方も、塩分には注意！

1日の食塩摂取目標量は「男性8g未満」「女性7g未満」。高血圧の人は男女とも6g未満が目標。



カップラーメンを食べる時、どんな工夫ができるでしょうか？

全国健康保険協会 福島支部
協会けんぽ

のりしろ