

使わないのはもったいない！ 情報を活用して、減塩する方法

①塩分量を知る

例 市販のお弁当

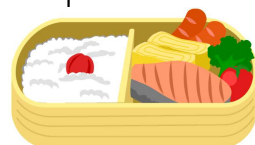
栄養成分表示 <1包装当たり>	
エネルギー	483kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	7.1g
炭水化物	89.4 g
食塩相当量	3.3 g

食塩相当量を見る

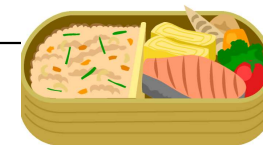
食塩摂取量の目標量は、ガイドラインによって様々です。血压値が高めの方は、1日6g未満を目標とすると良いと言われています。

②塩分の少ない方を選ぶ

栄養成分表示 <1包装当たり>	栄養成分表示 <1包装当たり>
エネルギー 〇〇〇kcal	エネルギー 〇〇〇kcal
たんぱく質 〇〇g	たんぱく質 〇〇g
脂質 〇g	脂質 〇g
炭水化物 〇〇g	炭水化物 〇〇g
食塩相当量 3.3g	食塩相当量 5.4g



どちらが少ないか？



・一食分あたりに換算すると、どちらが少ないか？少ない方を選び、何グラム減らせたか確認します。例では、約2g減らすことができます。