

塩分のこと 知っていますか？



成人の1日あたりの
食塩摂取目標量は…

男性: 7.5g未満
女性: 6.5g未満



クイズ Q1 20歳以上の日本人の
食塩摂取量の平均は目
標量より高い?低い?

①高い ②低い

クイズ Q2 塩分の摂り過ぎが招く
病気は?

①高血圧 ②腎臓病
③脳卒中

正解は内側にかいてあるよ
↓のぞいてみよう↓

食堂で
今日から
できる

減塩の工夫

STOP! 麺類の汁は残そう

汁を全部残すと、
塩分約2~3gカット



追加の調味料はほどほどに

卓上のソースや醤油などをかけすぎて
いませんか?まずはそのまま食べて
みましょう!

また、醤油をポン酢に変えると
約0.5gカット(小さじ1あたり)



梅干し、漬物等を食べる 頻度を減らしてみよう

塩分量:梅干し1個(10g) 約1.8g
たくあん2切れ 約0.5g



日本人は
塩分を摂り過ぎ
ています



食事の簡単 セルフチェック

自分の食習慣
を知ろう

ここからスマホでチェック!



1 食事量チェック

自分の今の身長と体重
から食事量が適正か
知りましょう



2 栄養バランスチェック

質問に答えて簡単採
点! 普段の食事のバラ
ンスを確認しましょう



3 塩分チェック

食習慣に関する質問に
答えて、日頃の食塩摂
取量の傾向を知りましょう



KOBE

