

# ① 摂りすぎに注意!

① 漬物の食塩量ランキング **食塩**

➡ 漬物にはこれだけ食塩が含まれます



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

# I 摂りすぎに注意!

## 2 加工食品の食塩量ランキング 食塩

### 👉 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

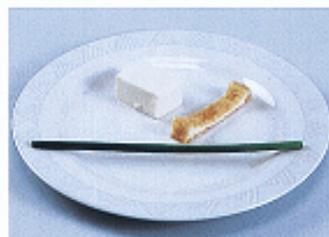
# I 摂りすぎに注意!

④ みそ汁の具によるちがい **食塩**

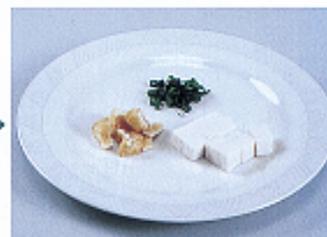
👉 工夫でこれだけ変わる!



普通のみそ汁



素材



+



みそ12g



食塩量  
1.5g

具だくさんのみそ汁



素材



+



みそ10g



食塩量  
1.2g