

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