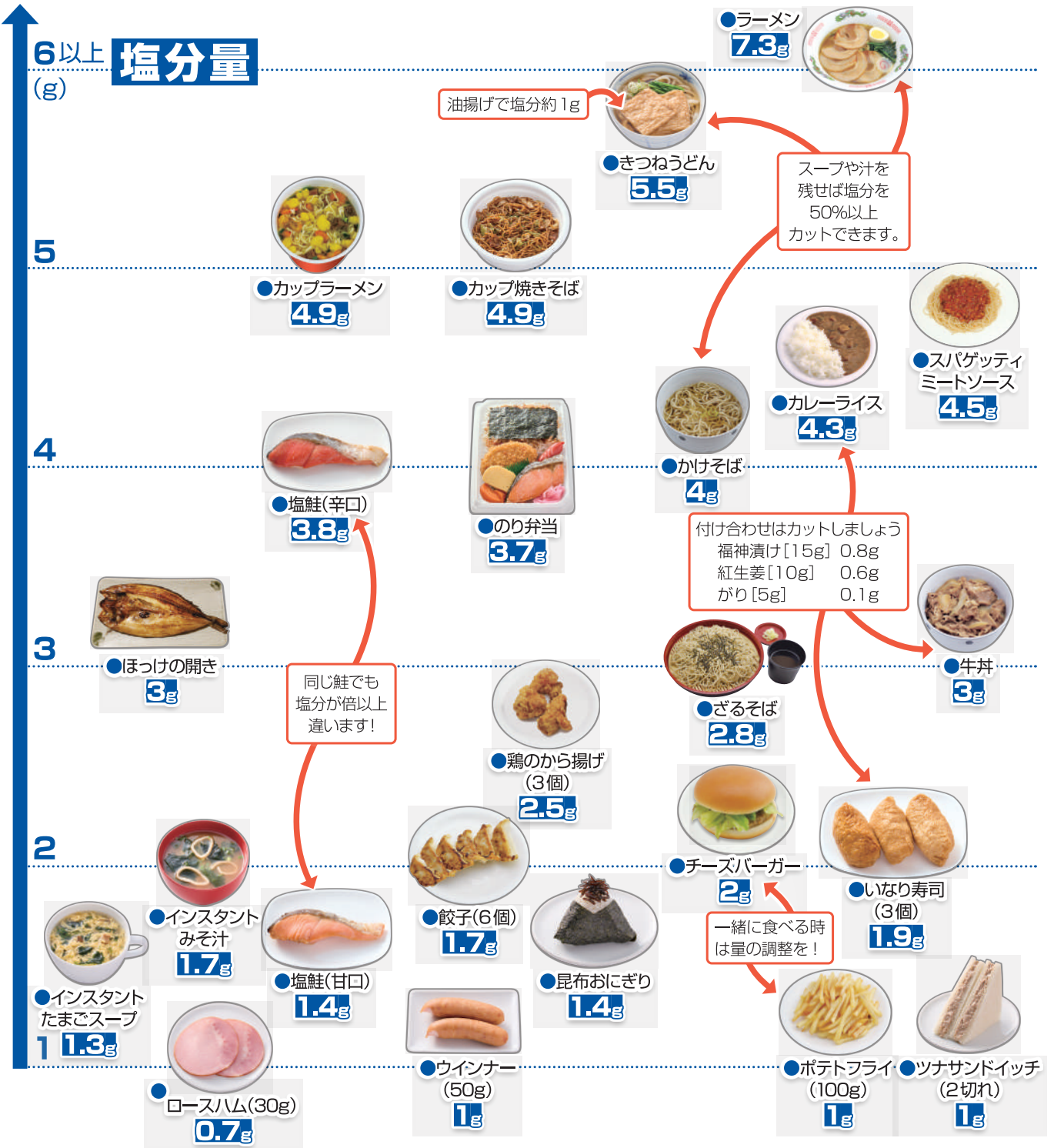


# 塩分早見表

1日6g未満※を目指すなら「1食2g」程度がベスト! 1食分に含まれるおおよその塩分量を知りましょう。

※高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための量(日本人の食事摂取基準2025年版)



## 塩分量これを知っとこ!



参考: 『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』、『塩分早わかり第5版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)  
『毎日の食事カロリーガイド第3版』香川明夫監修(女子栄養大学出版部)、『腎臓病の食品早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)