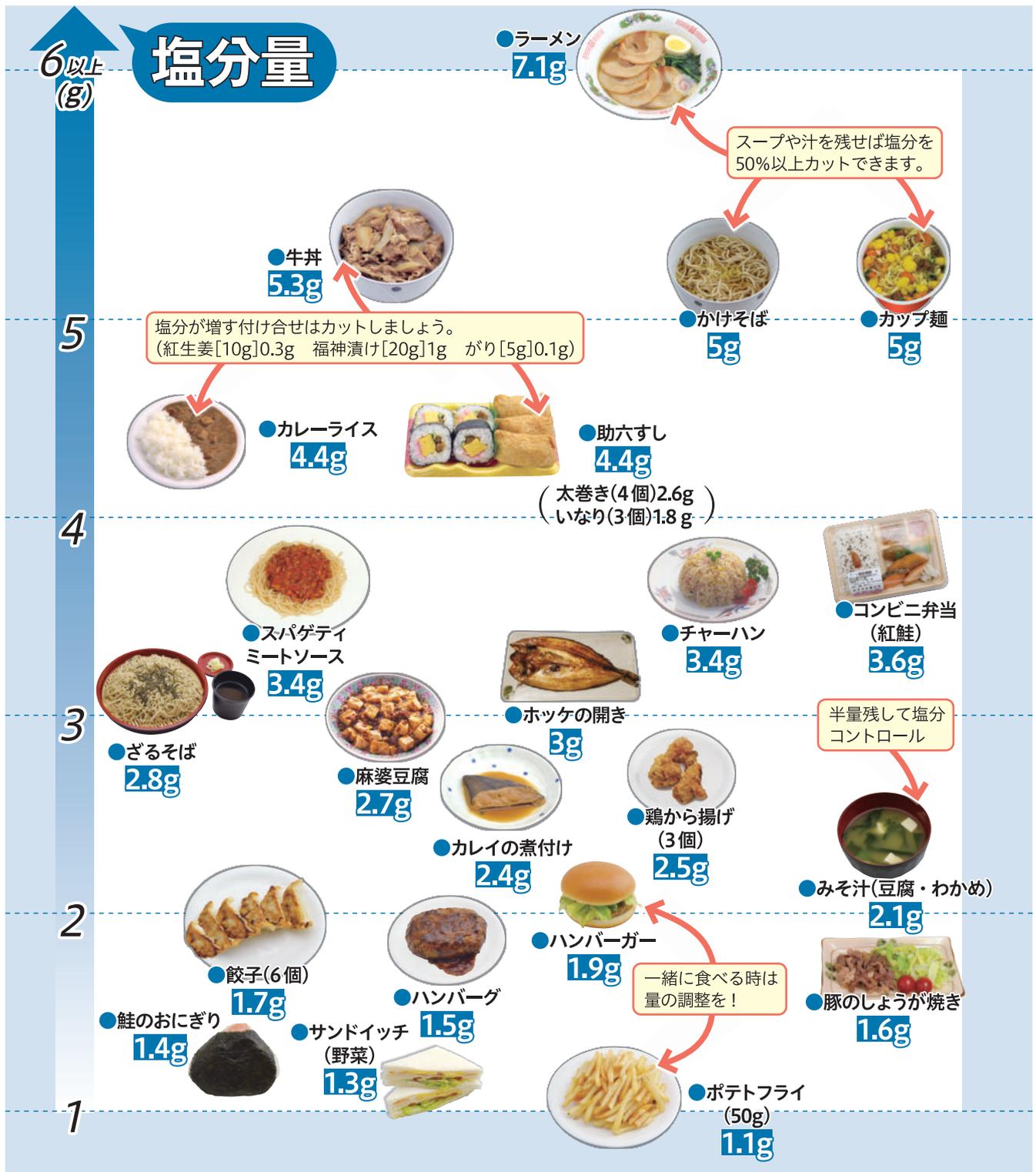


塩分早見表

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。
※高血圧治療ガイドラインより



“ 毎日食べる 主食 の塩分 ”

ごはん(100g)	食パン(6枚切り)	ゆでそば(100g)	ゆでうどん(100g)
0g	0.7g	0g	0.3g

パンやうどんは味つけなしでも塩分を含む

“ これも知っとこ! ”

“ 副菜 の塩分 ”

ほうれん草のごま和え(40g)	漬物(20g)	冷奴(1/4丁100g)	枝豆(30g)
0.3g	0.6g	0.9g	1g

主食や主菜の塩分量に応じて選ぶと◎

●参考：『減塩のコツ早わかり』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)、『塩分早わかり第3版』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)
『糖質早わかり』牧野直子監修(女子栄養大学出版部)、『毎日の食事のカロリーガイド第3版』香川明夫監修(女子栄養大学出版部)
『日本食品標準成分表2020年版(八訂)』