

食塩摂取量を減らすために

買うときのコツ

栄養成分表示を活用しよう！



栄養成分表示1食(95g)当たり

エネルギー: 409kcal

たんぱく質: 9.2g

脂質: 16.5g

炭水化物: 55.9g

食塩相当量: 5.6g

(めん・かやく 1.8g)

(スープ 3.8g)

注目

食品パッケージには、栄養成分が表示されています。食品を選ぶときに確認してみましょう。

減塩食品・食塩不使用食品を利用しよう！

濃口しょうゆ
大さじ1 (18g)
食塩量: 2.6g

減塩しょうゆ(濃口)
大さじ1 (17g)
食塩量: 1.4g



淡色辛みそ
大さじ1 (18g)
食塩量: 2.2g

減塩みそ
大さじ1 (18g)
食塩量: 1.9g



※減塩食品には塩化ナトリウムが塩化カリウムに置き換えられているものもあります。腎臓に病気のある人は医師に相談して使用しましょう。

