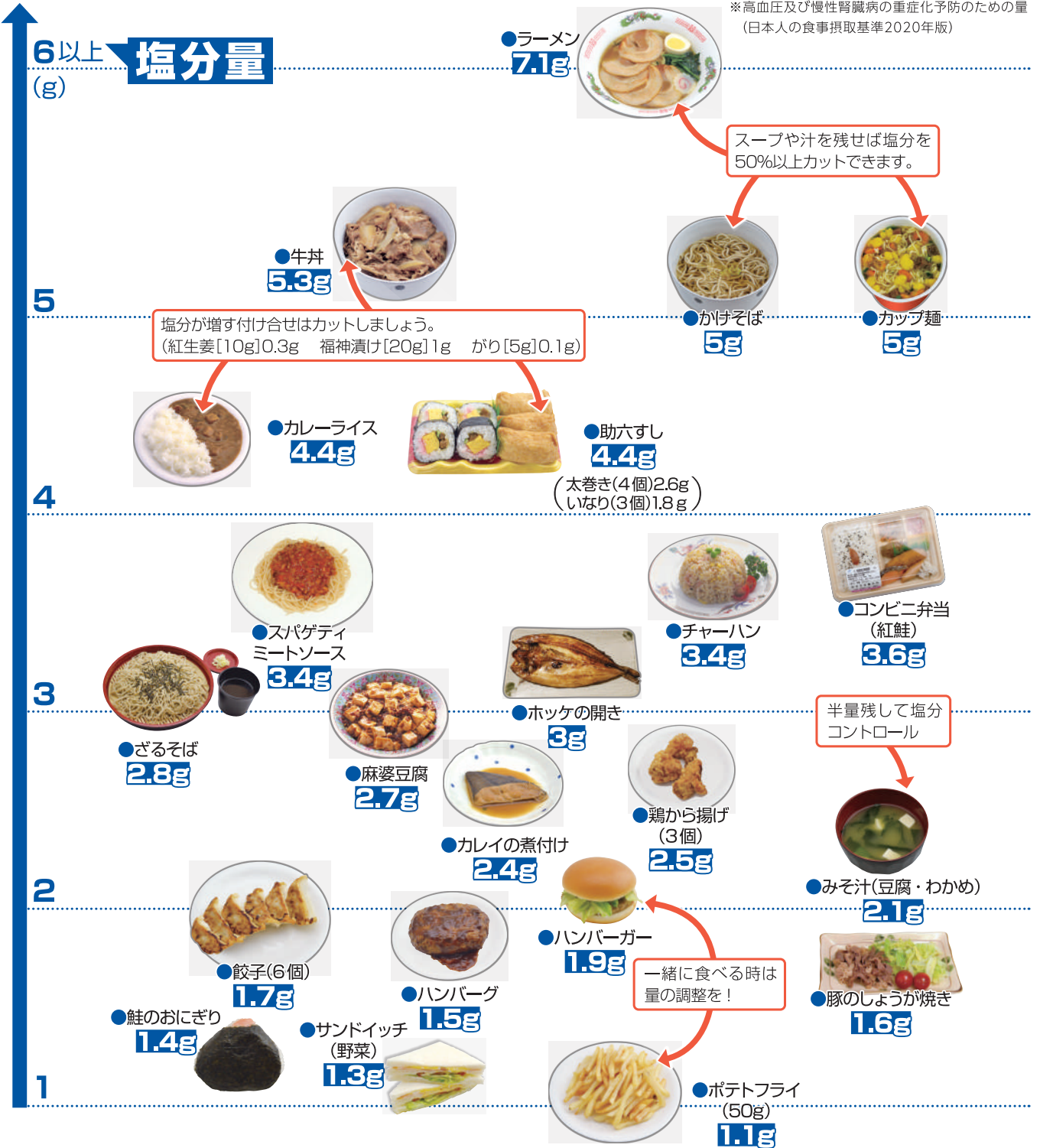


# 塩分早見表

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2020年版)



## これも知っとこ!

### 毎日食べる主食の塩分



パンやうどんは味つけなしでも塩分を含む

### 副菜の塩分



主食や主菜の塩分量に応じて選ぶと◎