

『尿の郵送検査』で 食塩摂取量がわかる！

減塩検定



あなたは『塩』を
摂り過ぎ?? 適量??

あなたの食塩摂取量は、適正です。

1日の食塩摂取量 4.3 g

目標摂取量に対するあなたの食塩摂取量



厚生労働省が定めた食塩摂取量目標を充たすのは

Aランクのみ (男性 8g 未満、女性 7g 未満)

意外に知らない食品の塩分(目安)



カップめん
(1個: 100g)
塩分 5.5g



味噌汁
(1杯)
塩分 1.5g



たくあん
(2切れ: 20g)
塩分 1.5g



梅干し
(1個: 10g)
塩分 2.0g

※出典：日本高血圧学会 HP「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より抜粋

『尿の郵送検査』で 食塩摂取量がわかる！

減塩検定



あなたは『塩』を
摂り過ぎ?? 適量??

あなたの食塩摂取量は、適正です。

1日の食塩摂取量 4.3 g

目標摂取量に対するあなたの食塩摂取量



厚生労働省が定めた食塩摂取量目標を充たすのは

Aランクのみ (男性 8g 未満、女性 7g 未満)

意外に知らない食品の塩分(目安)



カップめん
(1個: 100g)
塩分 5.5g



味噌汁
(1杯)
塩分 1.5g



たくあん
(2切れ: 20g)
塩分 1.5g



梅干し
(1個: 10g)
塩分 2.0g

※出典：日本高血圧学会 HP「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」より抜粋