

# 『尿の郵送検査』で 食塩摂取量がわかる！

減塩検定

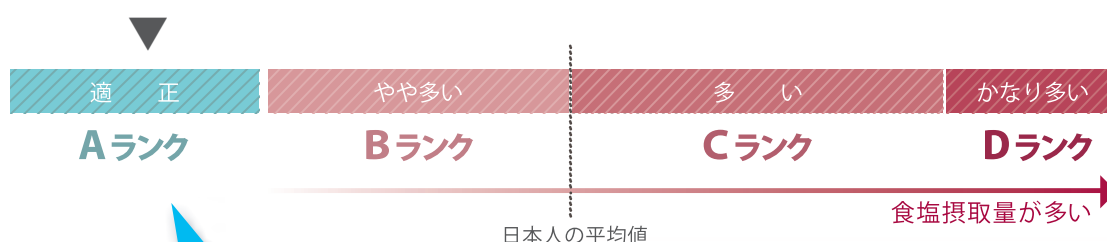


## あなたは『塩』を 摂り過ぎ?? 適量??

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