

塩分の多い食品を控える

1日分の
塩分摂取目標量

男性(7.5g未満)



女性(6.5g未満)



血圧が
高い人 (6g未満)



● = 塩分1g

1食あたり
塩分の多い食品(例)

インスタントラーメン(6.4g)



あじ開き (1.4g)



佃煮 (0.6g)



梅干し (2.2g)



たくあん (0.9g)



汁まで飲むと
1日の摂取目標量と
ほぼ同等!!