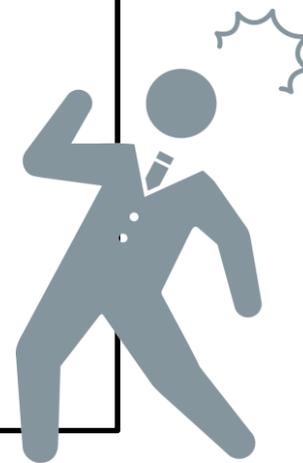


血圧にいいコト その9

栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して選ぶ

栄養成分表示
1食(78g)当たり

熱量 351kcal
(めん・かやく 327kcal/スープ 24kcal)
たんぱく質 10.5g
脂質 14.6g
炭水化物 44.5g
食塩相当量 4.9g
(めん・かやく 2.4g/スープ 2.5g)
ビタミンB1 0.19mg
カルシウム 105mg



食品の包装についている栄養成分表示の「食塩相当量」を確認して少ない物を選びましょう