

塩分、とり過ぎていませんか？

一日の塩分目標

成人男性
8g未満

成人女性
7g未満



塩分の「摂りすぎ」に注意しましょう。
食塩摂取量が多い食生活では
高血圧や**胃がん**などの様々な
生活習慣病をまねくおそれがあります。

社員食堂や外食でできる減塩

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」

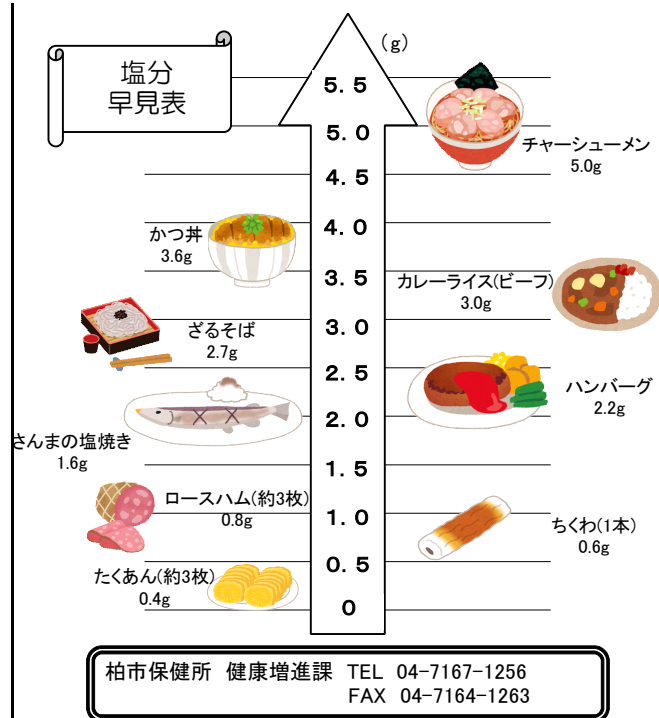
麺類等の汁はできるだけ控える

見えない塩分に注意

漬物や練り製品、ハム等の加工品には塩分が多く含まれます。

食べすぎない！

せっかく塩分を控えても、量をたくさん食べれば塩分量も多くなるので注意が必要です。



塩分、とり過ぎていませんか？

一日の塩分目標

成人男性
8g未満

成人女性
7g未満



塩分の「摂りすぎ」に注意しましょう。
食塩摂取量が多い食生活では
高血圧や**胃がん**などの様々な
生活習慣病をまねくおそれがあります。

社員食堂や外食でできる減塩

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」

麺類等の汁はできるだけ控える

見えない塩分に注意

漬物や練り製品、ハム等の加工品には塩分が多く含まれます。

食べすぎない！

せっかく塩分を控えても、量をたくさん食べれば塩分量も多くなるので注意が必要です。