

<資料の使い方>

①昨日食べた物を思い出して、下の表に書き出してみましょう。



	内 容	塩分量 (g)
朝ごはん		
	小計	g
昼ごはん		
	小計	g
夕ごはん		
	小計	g
3食の合計		g

②合計の塩分量はどうでしたか。

1日の目標量以上摂っていれば、食べる回数や食べる量を、調整することをおすすめします。

もしくは、減塩調味料や減塩食品等を活用してみましょう。

＊減塩調味料や減塩食品の紹介については日本高血圧学会のホームページで

「JSH 減塩食品リスト（通常版）」(http://www.jpnsh.jp/data/salt_foodlist.pdf)で掲載されています。

(1日の目標量 男性 7.5 g未満 女性 6.5 g未満 高血圧の方 6 g未満)



③塩分量の記載がない場合、次の式で計算できます。



$$\frac{\text{ナトリウム (mg)} \times 2.54}{1000} = \text{塩分量 (g)}$$

栄養成分表示とは？

市販食品のパッケージなどに表示されているエネルギー量やたんぱく質、脂質、炭水化物、塩分量などの栄養成分を示したものです。パッケージの裏やふたなど、開封しなくても見えるところに表示されています。

栄養成分表示	
大さじ1杯（15ml）あたり	
エネルギー	12 kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0 g
炭水化物	1.8 g
ナトリウム	900mg
塩分量	2.3 g

<問い合わせ先>

健康福祉部 健康増進課

TEL 31-1129

FAX 31-1966