



薄味で健康な食生活を!

富山県民は食塩摂取量が多いらしいわ!
塩分を取りすぎると高血圧の原因になるのよ。
子どもの頃から薄味に慣れることが大切ね。



そうなの?
そもそも食塩の目標量って
どれくらいなの?

食塩摂取目標量は1日あたり
男性9.0g未満、
女性7.5g未満!



…と言われても
自分がどれくらい
摂っているか分からないわ。



市販食品には
栄養成分表示がされているものが多いから、
ナトリウムから食塩量を知ることができるわ!
例えばハム、チーズ、練り製品などの
加工食品に
食塩が多く含まれるわ。

私、ハムもチーズも
かまぼこも大好き…



だけど、「ナトリウム量=食塩量」
ではないから要注意!
ナトリウムは400mgで
食塩約1gになるのよ!

ナトリウム
400mg
||
食塩 1g



栄養成分表示を見て
食塩に気をつけるわ!

県健康課のホームページにも健康に役立つ情報が載っているよ!

富山県 働く世代の健康栄養情報

— 食塩摂取目標量 —

男性 **9.0g/日未満**

女性 **7.5g/日未満**

栄養成分表示で食塩量を Check!

食品の栄養成分表示にはナトリウムが
必ず記載されています。食塩相当量の
表示がないものは、換算してみよう!

食塩相当量 (g) = ナトリウム (g) × 2.54

食塩約 1g = ナトリウム 400mg (0.4g)

を覚えておくと便利!



このカップめんの
塩分量は、
**3.0 × 2.54
= 7.6g**

栄養成分表示例
エネルギー 503kcal
タンパク質 15.9g
脂質 23.5g
炭水化物 57.2g
ナトリウム 3.0g