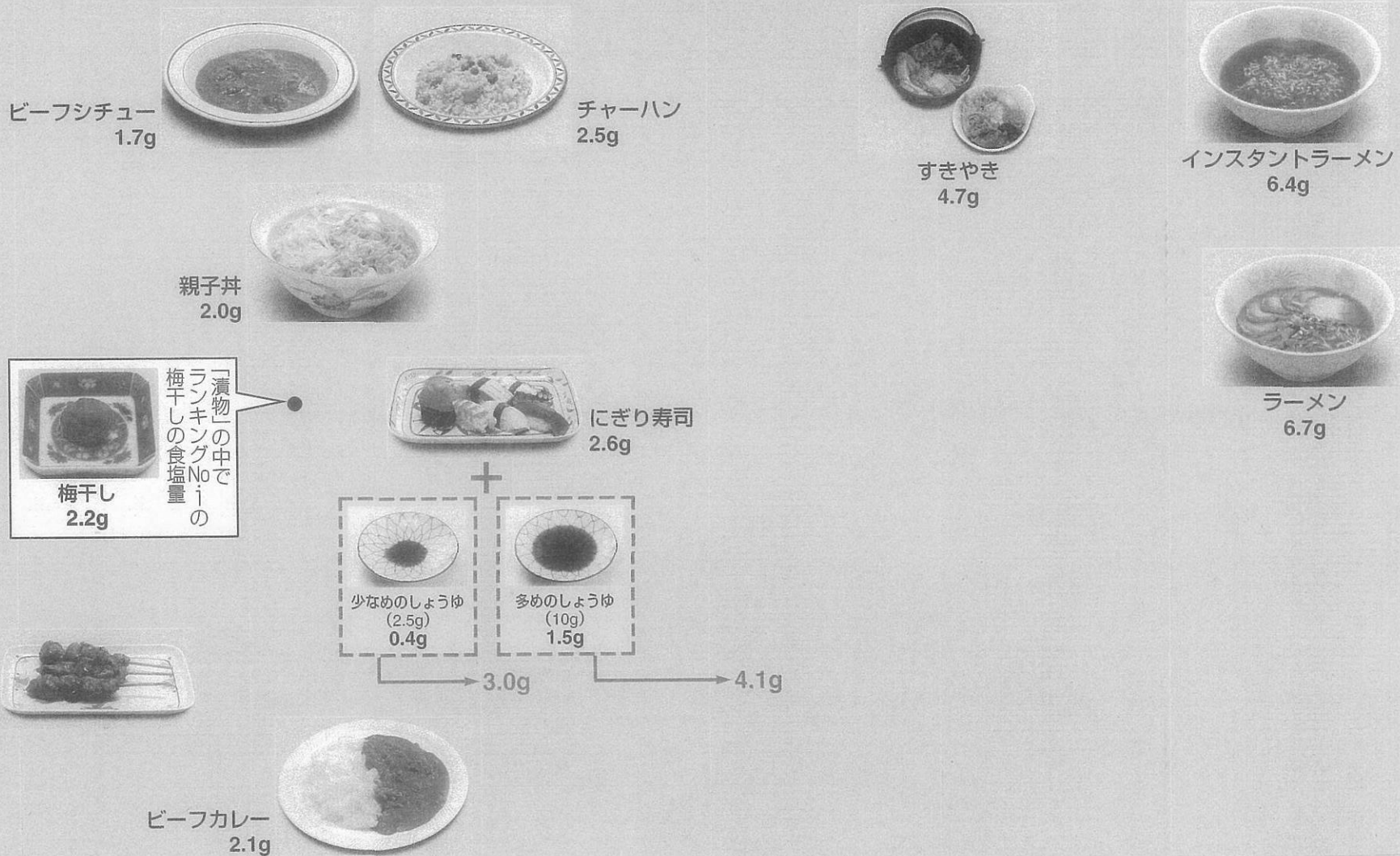


👉 食塩量の多い料理は何？



「漬物」の中で
ランキングNo.1の
梅干しの食塩量

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-11

【教材のねらい】

・主食等で食塩量の多いものを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

【資料の使い方】

- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。