

# I 摂りすぎに注意!

## 2 加工食品の食塩量ランキング 食塩

### 👉 佃煮・加工食品にはこれだけ食塩が含まれます



(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-10

**【教材のねらい】**

・佃煮や加工食品からどのくらい食塩をとっているかを理解する。

**【資料の使い方】**

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。