

健康の敵役は塩？

- 塩は、体の中で血液の成分として、いろいろな働きを担っています。
- しかし、その塩もごくわずか（1日3g以下）しか必要ないのです。



健康の敵役は、
塩の摂り過ぎです

1日10g未満におさえましょう

作成：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

減塩生活度チェック！

■ あなたの減塩食生活度をチェック！



- 味見をしてから醤油やソースをかける。
- 味噌汁は一日に1杯までにしている。
- 漬物は一日に1回までにしている。
- 塩辛は大好きだが、食べる量には気をつけている。
- 薄味が一番だ。
- 外食はあまりしない。
- 洋食・中華・和食、どれもOKだ。
- インスタント食品はなるべく食べないようにしている。
- ラーメンやそばつゆは全部は飲まない。

減塩生活で生活習慣病を吹き飛ばそう！

作成：独立行政法人 国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム