

薄味でもたくさん摂れば逆効果！

- 健康のために、減塩調味料を使ったり、甘口食品を食べる方も多いですね。
- しかし、いくら薄味であっても、摂り過ぎれば塩の摂り過ぎにつながります。

こんな塩の摂りすぎ

にもご注意ください！



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

『めん類』好きのあなたへ！

- うどん・そば・ラーメンには、何れも1人前5～10gの塩分が含まれています。
- しかし、だし(スープ)を残せば、少なくとも3gの減塩ができます。



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