

食生活

食品・栄養素レベル

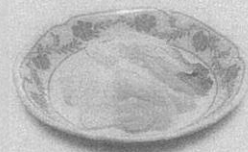
2) 食塩

- ・漬物の食塩量ランキング
- ・加工食品の食塩量ランキング
- ・料理の食塩量ランキング
- ・みそ汁の具による食塩量の違い
- ・ラーメンのスープの飲み方による食塩量の違い
- ・しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量
- ・食塩の1回分の使用量

漬物にはこれだけ食塩が含まれます



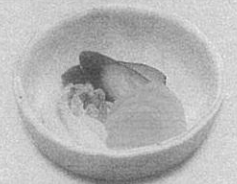
らっきょう甘酢漬
0.3g



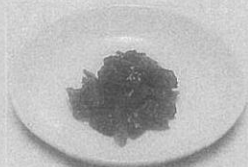
はくさい塩漬け
0.6g



きゅうり塩漬け
0.8g



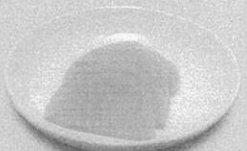
つけもの盛り合わせ
1.2g



福神漬
0.5g



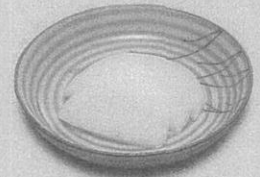
なすの塩漬け
0.7g



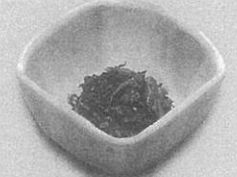
たくあん漬け
0.9g



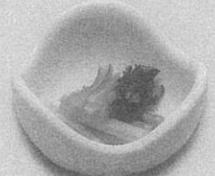
梅干し
2.2g



かぶ塩漬け
0.6g



たかな漬け
1.2g



かぶ葉塩漬け
0.5g

(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-9

【教材のねらい】

・漬け物からどのくらい食塩をとっているか理解する。

【資料の使い方】

・漬け物を多くとっている者に、普段たべている漬け物に○をつけ、どのくらい食塩をとっているかを知ってもらう。

・血圧とナトリウムの関係(B-9)と併せて使用してもよい。