

# 減塩のコツ, 知ってる?

塩分の多い食品は **小さいもの** を選べば減塩に

「梅干し(1個あたり)」の場合 \*種入り 塩分20%梅干しの場合

大(約17g)



塩分 3.0g

中(約7g)



塩分 1.2g

小(約2g)



塩分 0.4g

「焼きちくわ(1個あたり)」の場合

大(約100g)



塩分 2.1g

中(約30g)



塩分 0.6g

小(約7g)



塩分 0.1g

出典 減塩のコツ早わかり(女子栄養大学出版部)

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所