

食品を選ぶ際に

減

塩

編

栄養成分表示を活用しよう



栄養成分表示とは？

食品に含まれる熱量や栄養成分の量を見える化したもので、**熱量・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量**の5項目が表示されています。

栄養成分表示は、**健康づくりに役立つ重要な情報源**です！

冷凍ぎょうざ(4個入り)



栄養成分表示 (一袋4個あたり)

熱 量	197kcal
たんぱく質	7.1g
脂 質	8.1g
炭 水 化 物	23.8g
食 塩 相 当 量	1.2g

1日の食塩摂取量を確認してみましょう！☑

ふだんの食事から**食塩摂取量**に気を付けることで、高血圧などの生活習慣病を予防することができます。

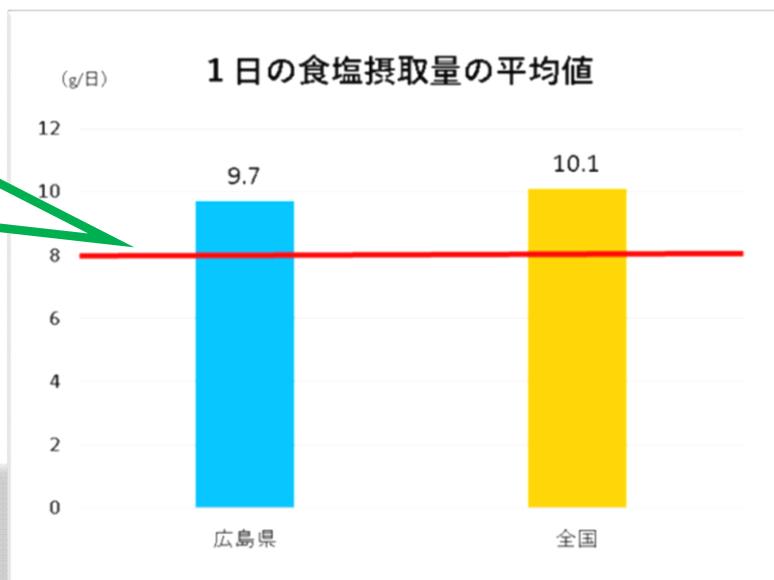
加工食品の栄養成分表示を見て、ふだん食べている食品に塩分がどれくらい含まれているか確認してみてください。

広島県民の1日の食塩摂取量はどれくらい？

広島県民の1日の食塩摂取量は、9.7gです。

高血圧などの生活習慣病の予防及び改善には食塩の適切な摂取が必要です。広島県では、**1日の食塩摂取量は8g以下**を目標にしています。

目標まで
あと約2g！



ちょこっと減塩にチャレンジしてみましよう

カップ麺



栄養成分表示 1食(100g)あたり

熱量	454kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	16.2g
炭水化物	63.7g
食塩相当量	6.7g

めん・かやくの食塩相当量 3.0g
スープの食塩相当量 3.7g

カップ麺のスープには塩分が多く含まれています。全部飲み干さずに残してみませんか。



詳しくは
こちら

消費者庁 栄養成分表示 動画 検索

