

# ポイント

## 塩分の多い食品を控える

1日塩分摂取  
目標量

男性 (7.5g未満)



女性 (6.5g未満)



血圧が高い人 (6g未満)



● = 塩分1g

塩分の多い食品 (例)  
1食分あたり

インスタントラーメン (6.4g)



あじ開き (1.4g)



佃煮 (0.6g)



梅干し (2.2g)



たくあん (0.9g)



汁まで飲むと  
1日の目標摂取量  
とほぼ同等!!

※食品によって差があります