

# 知っ得情報 Vol.3 日頃食べている塩分(Na)を見てみよう!

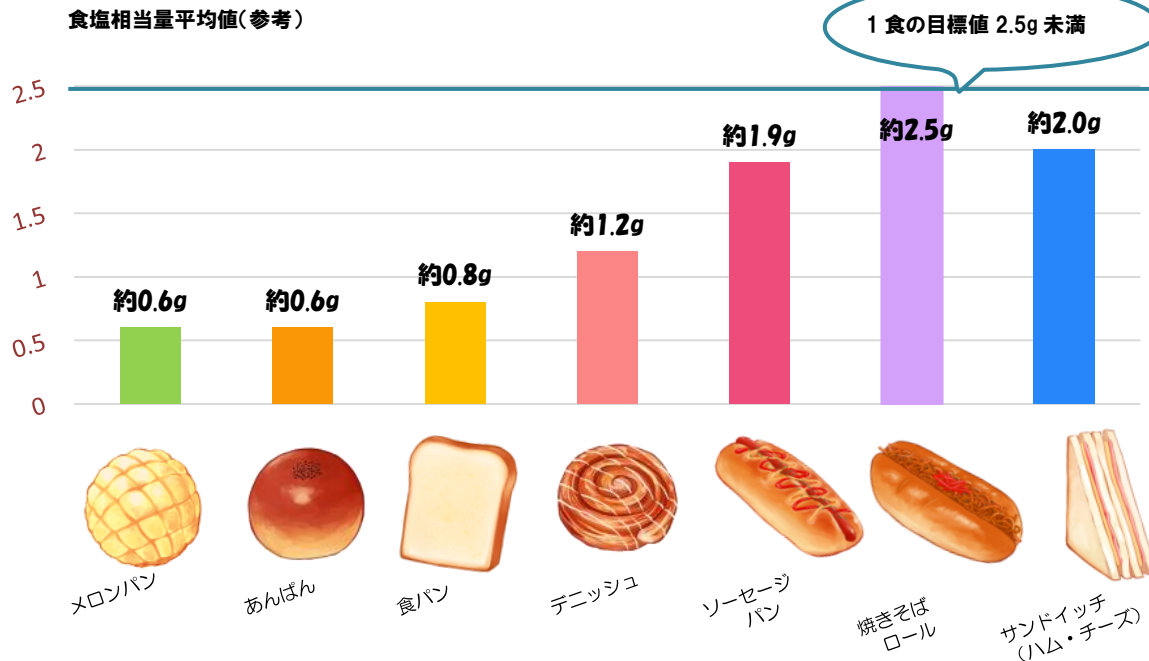
## 「栄養成分表示」に注目!

★1日の食塩摂取量目標値

男性 8g 未満  
女性 7g 未満  
食事摂取基準 (2015年版)

## ◆市販のパン類で見てみよう!

市内コンビニ数社  
食塩相当量平均値(参考)



いがいと!  
塩分は、食パンや  
甘いパンにも  
含まれているんだ…!



惣菜パンの  
初めて知った…

## ◆めん類はどうかな?

\*茹でたパスタについては、1.5%の食塩水で茹でた場合になります

うどん  
約 0.6g



和そば  
約 0.2g



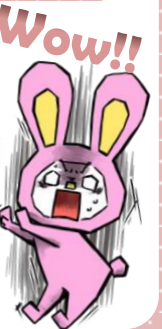
中華めん  
約 0.5g



茹でたパスタ\*  
約 0.5g

味付け前の  
めんでも塩分が  
入っている…!!

カップめん  
めん+スープ  
=約5g



★次回は、肉類や魚類の加工品をリサーチしてみるね!