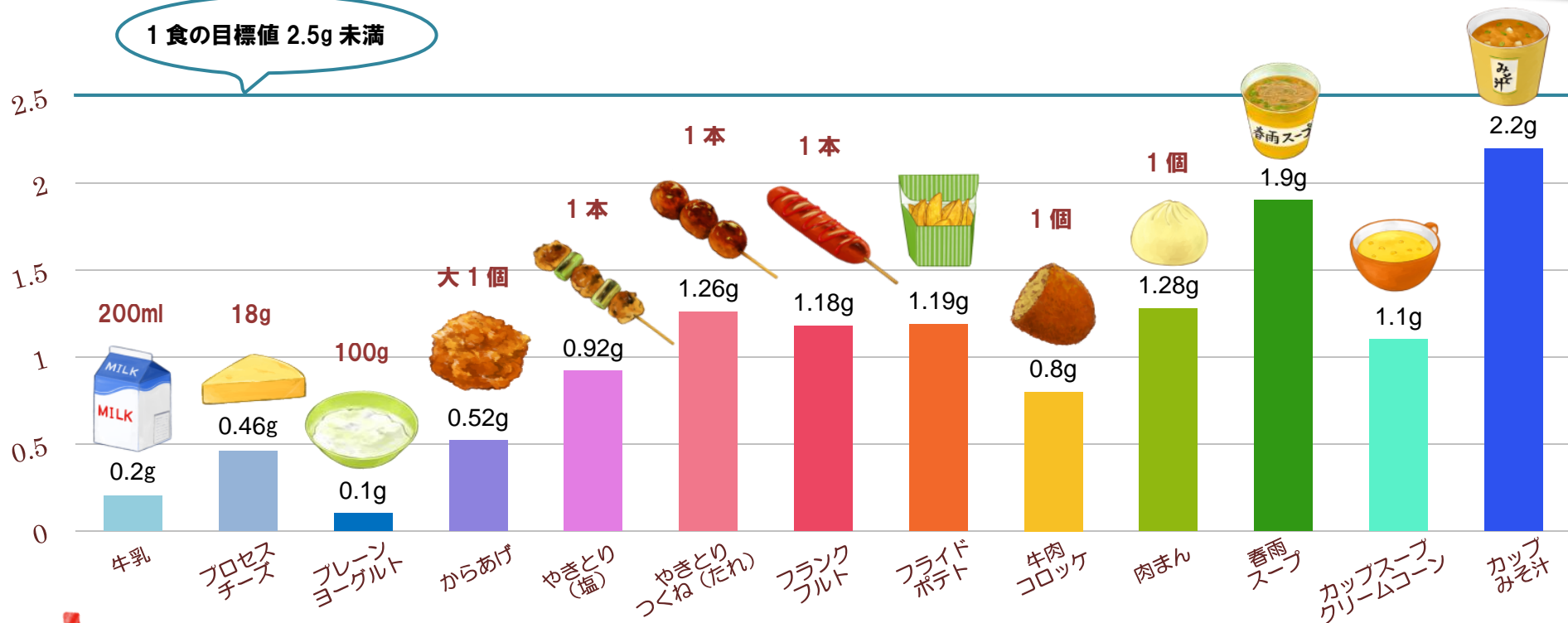


「栄養成分表示」に注目！

◆手軽な食品を見てみよう！

★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)

1食の目標値 2.5g 未満



手軽に食べている食品に **いかに！** 塩分が多く含まれている！



いかに！塩味を感じない牛乳や乳製品にも塩分(Na)は含まれているんだね！

★次回のテーマは、「毎日たべる **ベジタブル**」