

★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)

「栄養成分表示」に注目！

食品の塩分量を知ることによって、塩分の少ないものを選ぶことができます。カロリーだけでなく、栄養成分表示にはいろいろな情報がいっぱい♪

◆塩分はここをチェック！

ナトリウムは **mg** または **g** で表示されているよ。
g の場合は、
 1g ⇒ 1000mg

栄養成分表示	
(1個あたり)	
熱量	○Kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
ナトリウム	○mg
(食塩相当量 ○g)	

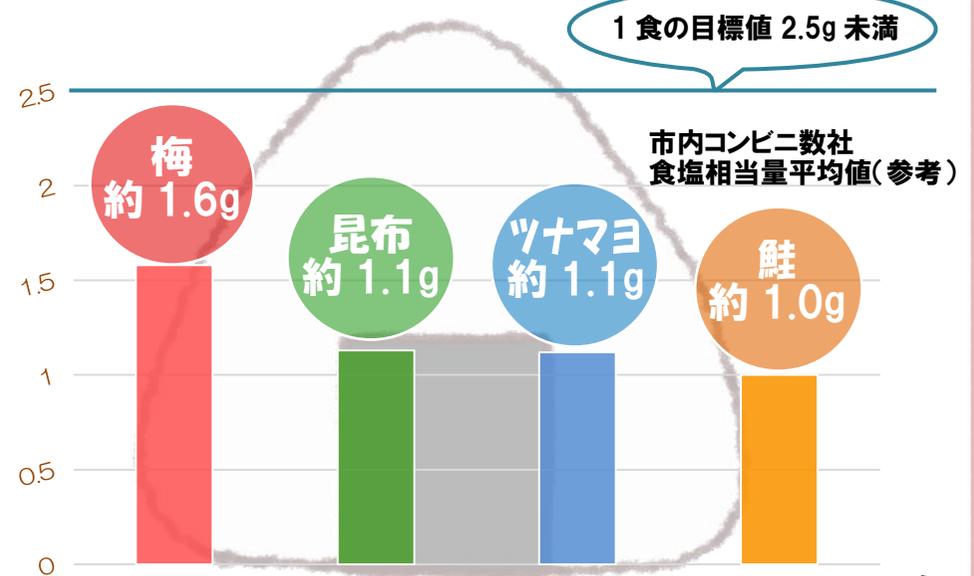
$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$



ナトリウム 400mg
 ⇒食塩相当量およそ **1g**

と覚えよう！

◆市販のおにぎいで見よう！



種類によって違うんだね



成分表を見ると選ぶときのヒントになるね！



たくさん摂りすぎたかも!?

商品の「栄養成分表示」を見ることから始めてみませんか？