

「栄養成分表示」に注目！

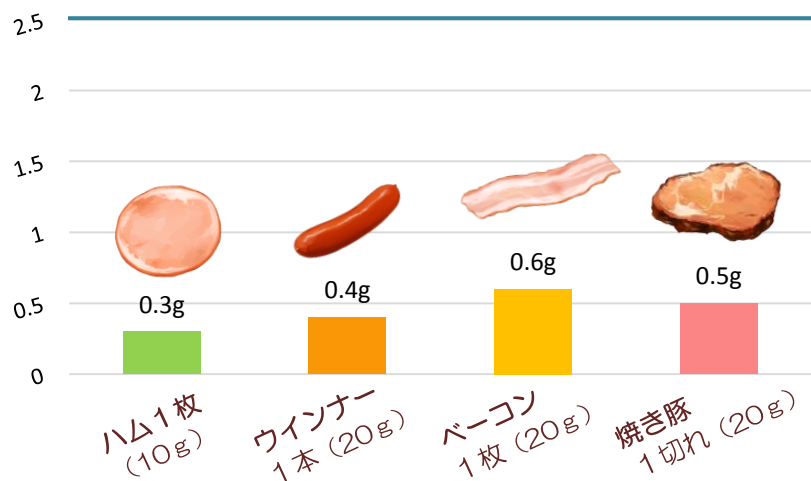
◆市販の肉類と魚類の加工品で見てみよう！

★1日の食塩摂取量目標値

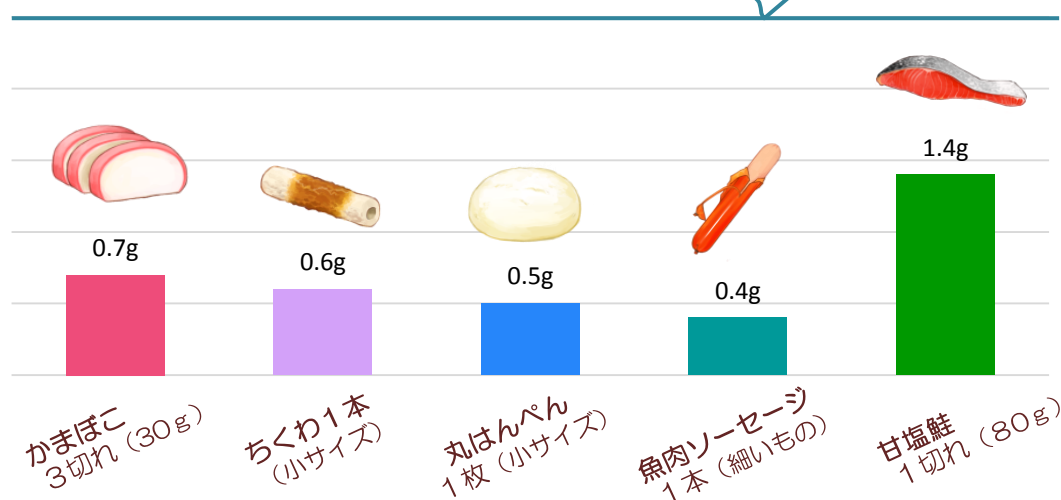
男性 8g 未満  
女性 7g 未満  
食事摂取基準 (2015年版)

1食の目標値 2.5g 未満

▼肉類



▼魚類



塩分量が多くてビックリ！！  
日持ちさせるためには、塩分が必要！  
たんぱく質の「うまみ」を引き出すのも塩の効果！

いがいと！

塩には、いろんな役割があるんだね。

★次回は、牛乳や乳製品と調理済み食品をリサーチしてみるね！