



日本人の摂取量は・・・男性 **11.0g** 女性 **9.3g** (平成30年国民健康・栄養調査抜粋)

まずは、今より **2g** 減らすことを目指そう♪

★1日の食塩摂取量目標値

男性 **7.5g** 未満  
女性 **6.5g** 未満

食事摂取基準  
(2020年版)

麺類や汁物の汁を残すと...

1~4g 程 ↓



いがいと!

塩分が下がる!

お漬物をひと切れ減らすと...

0.4~0.5g 程 ↓



いがいと!

手軽にできる!

酢を取り入れると...

0.3~0.5g 程 ↓



いがいと!

減塩できる!

加工食品の摂り方を  
気を付けると...

0.3~2g 程 ↓



いがいと!

効果あり!

食塩摂取量  
**DOWN!**  
ヒント



ポイントは... 毎日、コツコツ続けること だね!