

栄養成分表示を制する者は **減塩** を制す

減塩したい人は**栄養成分表示**に注目！！

栄養成分表示	
①	1個(150g) 当たり
エネルギー	● kcal
たんぱく質	●.● g
脂質	●.● g
炭水化物	●.● g
②	食塩相当量 ●.● g

見るポイントは2つ！

①表示単位を確認

②食塩相当量を確認

例) 2個食べた場合には②×2が食塩の量となる

塩分の少ない食品はこんな表示がされています
～この表示を見かけたら**減塩**大チャンス～

「塩分〇%カット」「〇〇%減塩」

<表示の条件> *食品表示基準による

比較する食品と比べて100g当たり食塩相当量が0.3g以上少なくかつ25%以上減塩されていること *ただしみそは15%以上、しょうゆは20%以上の減塩でよい



知らなかった！！
こんなに減塩
できるなんて...

大きじ1杯あたりの塩分量は



普通の
しょうゆ
2.6g



減塩
しょうゆ
1.4g

－1.2g
減塩*

*商品により差があります

健康チャレンジウィーク参加中！！

事業所名：

宮城県仙南保健所