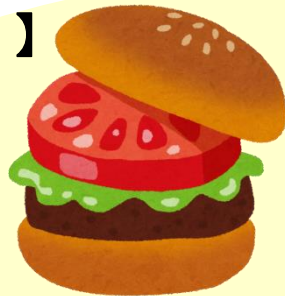


食塩の摂りすぎに気をつけて！

毎日 何気なく食べている食品の食塩量を知り、摂りすぎないように気をつけましょう。

【 ハンバーガー 】



1.9g

【 おにぎり 】



0.9g

【 肉まん 】



1.0g

【 カップラーメン 】



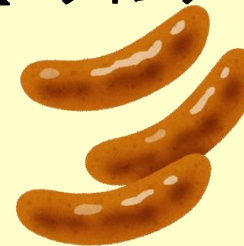
4.8g

【 インスタントみそ汁 】



2.0g

【 ウインナー 】



0.9g

健やか山梨21の目標値
一日の食塩摂取量は、

8g未満 です。

2020年版食事摂取基準では、
男性7.5g 女性6.5g未満です。

ああああああああ

