

栄養成分表示 見るクセをつけよう!!



栄養成分表示	
コップ1杯(200ml)当たり	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.8g
炭水化物	9.7g
食塩相当量	0.16g
カルシウム	161mg

栄養成分表示(100g 当たり)	
①エネルギー	… 34kcal
②たんぱく質	… 0.7g
③脂質	… 0.5g
④炭水化物	… 6.6g
⑤食塩相当量	… 0.1g

栄養成分表示	
1袋(50g)当たり	
エネルギー	262kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	17.7g
炭水化物	27.7g
糖質	20.2g
食物繊維	7.5g
食塩相当量	0.1g



食塩相当量を確認!!

表示量によって栄養成分量も変わります

使ってみて! 減塩お助け商品

～減塩は慣れ・舌が覚えます～



塩分量の**約70%**は
調味料から摂取



しょう油	1.7g
塩	1.2g
みそ	1.2g
その他の調味料	2.4g



うまみちゃん

マヨネーズ 0.1g
ソース 0.1g

R元年 国民健康・栄養調査より

減塩
調味料



減塩
食品



家庭血圧測定で
自分の血圧を確認!!

(血圧記録表)



長浜市健康推進課