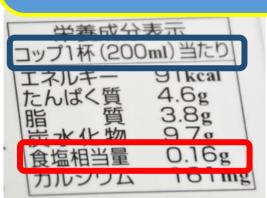
業養成分表示

見るクセをつけよう!!





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 · · · 6.6q

⑤食塩相当量 · · · 0.1g

栄養成分表示	1袋(50g)当たり
エた脂炭 水糖食物 様	一 262 KCall 3.0 g 17.7 g 物 27.7 g 20.2 g
食塩相当	量 0.1g



食塩相当量 を確認!!

表示 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 170%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

マヨネーズ 0.1g

ソース 0.1g

🖔 うまみちゃん

R元年 国民健康・栄養調査より

減塩 調味料













減温 食品













家庭血圧測定で 自分の血圧を確認!!



長浜市健康推進課