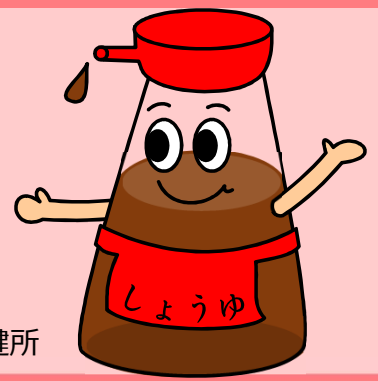


しよゆポタくと

ぽたっと適塩Project

by 中央×ひたちなか×日立保健所



食塩摂取の目標量

男性7.5g未満

女性6.5g未満

日本人の食事摂取基準2020より

〇〇 カップ麺の食塩相当量は
汁を全部飲んだら およそ 6 g^{※1}

汁をひとくち^{※2}残せば

0.4 g 節塩

たったひとくちでも
積み重ねたら大きいポタ!



※1 メーカーや味によって異なります

※2 一口=レンゲ大1杯(30g)、汁の塩分濃度1.4%とした場合