

栄養成分表示を見てえらぶ



栄養成分表示 1包装(180g)あたり	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	16.2g
炭水化物	14.6g
食塩相当量	3.1g

食塩相当量を
チェック!

汁はなるべく残す



汁を半分残すと
約**2.0g**※
減塩

※麺類の種類により
異なります

あなたはいくつ実践してる?

減塩チャレンジ

しょうゆは“ちょいつけ”



たっぷりつけた時
と比べて
約**0.7g**
減塩
(5切れ食べた場合)

酸味やうま味でおいしく減塩



うす味でも
おいしく仕上がります

日本人は、塩分をとりすぎています

食塩摂取の目標量※1は1日男性7.5g、女性6.5gですが、現状※2は約10gとかなりオーバーしています。

(※1 日本人の食事摂取基準(2020年版)より ※2 令和元年国民健康・栄養調査結果より)



塩分のとりすぎは、なぜいけないの?

塩分をとりすぎると、血液中の塩分濃度を薄めようと血管に送り込まれる水分が増え、血管に圧力がかかります。この状態を「高血圧」と呼びます。

高血圧はじわじわと血管を傷つけ、やがて深刻な病気を引き起こします。

普段から塩分をとりすぎないように心がけましょう。

