

今週の+1

(7/6~7/12)



栄養成分表示をチェック

日本人は、食塩の約7割を調味料からとっていると言われますが、どれだけ塩分が含まれているか、見た目や味だけではなかなかわからないですね。

調味料や加工食品などを買うときには、パッケージに記載されている栄養成分表示の「**食塩相当量**」をチェックしてみましょう！



島根県における1日の食塩摂取量の
目標は「**7g以下**」です
栄養成分表示も活用して減塩をしましょう！

ここ見て!栄養成分表示

栄養成分表示		
大さじ約1杯(15g) 当り		
熱量		109kcal
たんぱく質		0.2g
脂質		12.0g
炭水化物		0.1g
食塩相当量		0.2g



しまね健康寿命延伸プロジェクト