

# オールベジ7チャレンジ

～ 知ろう！やろう！続けよう！野菜 350g 摂取と健康への取り組み ～



いつもの汁物、濃い味になっていませんか？  
塩分濃度測定で味付けをチェック！

塩分濃度測定結果はいかがでしたか？下の表に○をつけてみましょう。

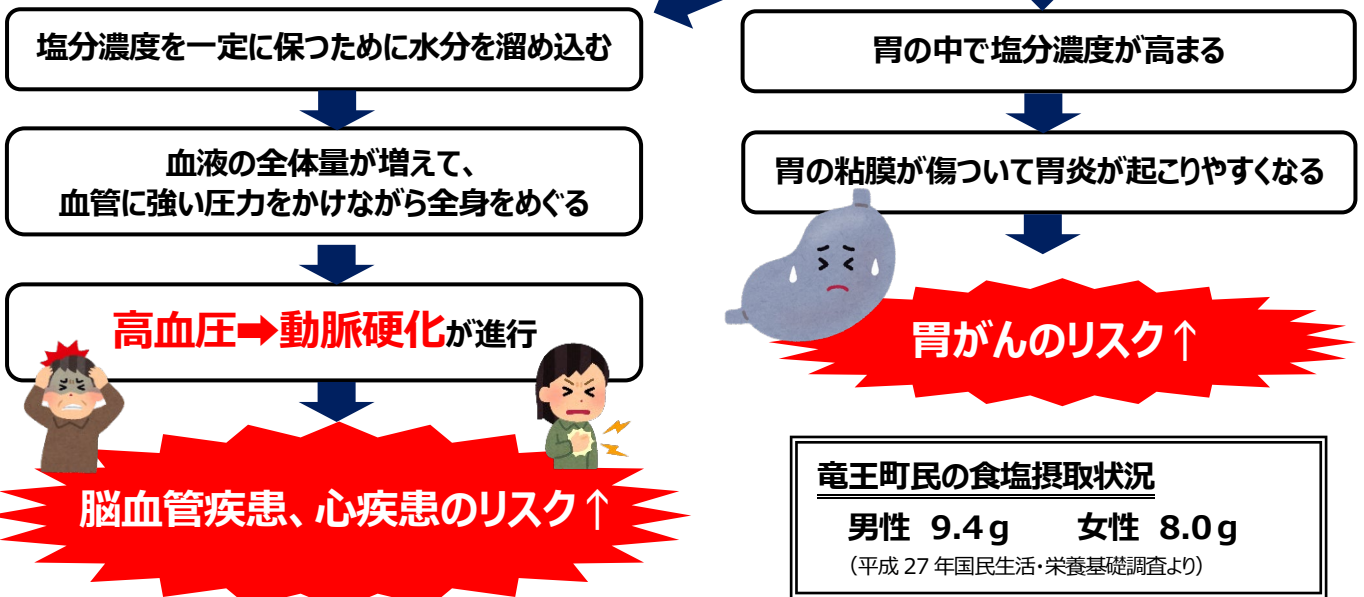
0.4%	0.6%	0.8%	1.0%	1.2%	1.4%	1.6%
うす味		標準			濃い味	
このままの味付けをキープしましょう。薄いからといって量を摂り過ぎないようにご注意ください。		ちょうどよい塩分濃度です。これ以上濃くならないように気を付けましょう。			全体的に味付けが濃くなっているかも？標準の味付けに近づくよう心がけましょう。	

ちなみに…0.8%のおみそ汁 1杯 (150ml) に含まれる塩分は約 1.2g です



塩分を摂り過ぎないように心がけるとよいのはどうして？

生命維持に欠かすことのできない塩分。しかし、塩分を摂り過ぎると…



1日の塩分摂取目標量 【日本人の食事摂取基準 2020年版】より

成人男性：7.5g未満 成人女性：6.5g未満 高血圧の人：6.0g未満

自分で、家族で、地域で、減塩に取り組もう！！