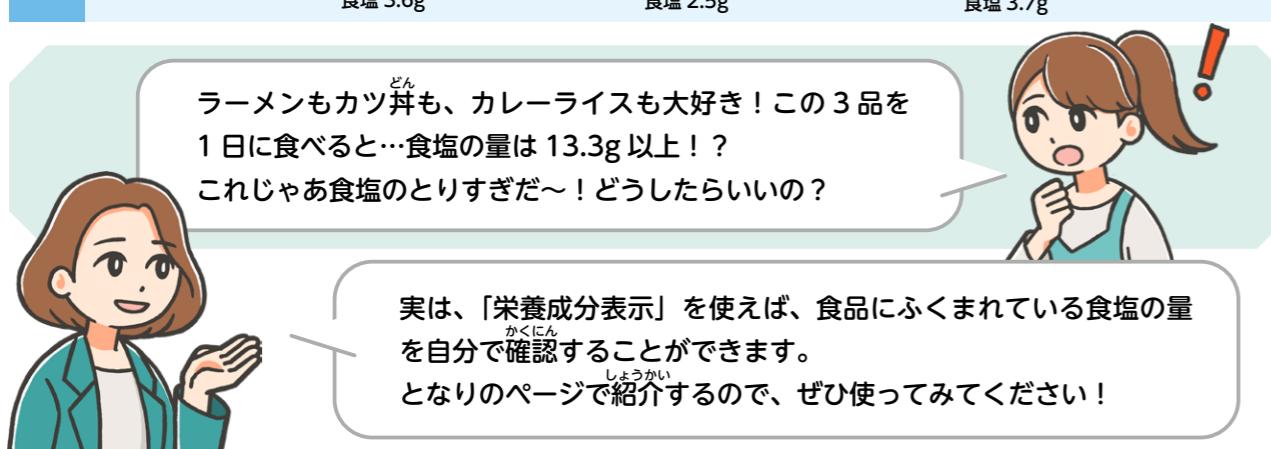


料理にふくまれる食塩の量(目安)

あなたが好きな料理には、どのくらいの食塩がふくまれているでしょう？



栄養成分表示を見てみよう

かくにん 食塩の量を確認したいときは、栄養成分表示を見ましょう。

スーパーやコンビニなどで売られているお弁当や総菜、おかしなどの袋や容器に表示されています。その食品に、どのくらいの食塩がふくまれているのかを知ることができます。

※ 100g(ml)当たりと書いている場合は、その食品の量に合わせて計算します。

