

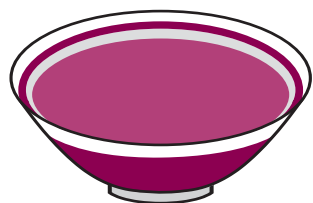
# 塩分について

食べ方の工夫!!

食べ方でどれくらい塩分摂取量の違いがあるのでしょうか？

## ◆ ラーメンの場合 ◆

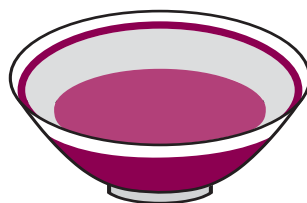
スープを飲まない



塩分量

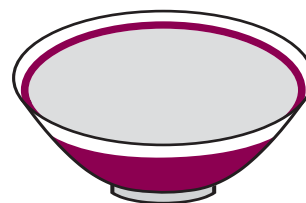
1.9g

スープを半分飲む



5.1g

スープを全部飲む



8.1g

- ◆ 麺類は、麺にもスープにも多くの塩分が含まれています。
- ◆ 1日の塩分摂取は、男性 9g 未満、女性 7.5g 未満が目標です。
- ◆ 麺類を食べる時は、汁を残すようにすると無理なく減塩できます。