

「栄養成分表示」を見て、

減

塩

生

活

～コンビニ編～

栄養成分表示には 健康づくりのヒントがいっぱい！

食品の熱量（カロリー）やたんぱく質、脂質、ナトリウム（塩分）などがわかります。塩分のとりすぎは高血圧の原因にもなるので、栄養成分表示で上手に減塩しましょう！

塩分の目安は**1日6g未満**です。

※日本人の平均塩分摂取量は1日10.1g
(2019年厚生労働省の「国民健康・栄養調査」より)

このお弁当の
塩分は2.8g

さらに！コンビニ食の減塩のコツ

お弁当は塩分を含むものを残す！

もともとのお弁当（塩分2.8g）から、梅干（塩分0.2g）と漬物（塩分0.3g）を残すと、お弁当の塩分が**2.3g**に！

塩分0.5g減！

おにぎりはお米に味がついていないものを選ぶ！

- ・五目おにぎり（塩分2.1g）
- ・おこわおむすび（塩分2.0g）

- ・紅しゃけおにぎり（塩分0.89g）
- ・塩昆布おにぎり（塩分1.0g）

約半分減！

サンドイッチは具材に野菜やたまご多めを意識する！

- ・チキンカツサンド（塩分2.5g）

- ・たまごサンド（塩分1.2g）
- ・レタスサンド（塩分1.4g）

※パンにも塩分が含まれます。

約半分減！

塩分を体から出してくれる飲み物（カリウムが含まれる）もおすすめです。
野菜ジュース、トマトジュース、オレンジジュース、豆乳、青汁など
※糖分のとりすぎにはご注意ください。

□関連するコラム

速報！！減塩時代へ突入中！

DASH食で血圧を下げよう

SGホールディングスグループ健康保険組合