# 「栄養成分表示」を見て、 減 活 43 ~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 | 日6g 未満です。

※日本人の平均塩分摂取量は1日10.1g

-ババノ、(用製米ギ 養成分表示 1包装当り 熱量712kcai 蛋白質 2 0.2g 脂質 2 9.0g 炭水化物 9 4.8g (糖質 9 0.4g 食物繊維 4.4 このお弁当の 塩分は2.8g 食塩相当量2.8g〈推定値〉

ンジ加熱目安 4 1分30秒 1500w D

# 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!

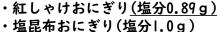


#### おにぎりはお米に味がついていないものを選ぶ!

・五目おにぎり(塩分2.1g)

・おこわおむすび(塩分2.0g)

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!

・たまごサンド(塩分1.2g)



チキンカツサンド(塩分2.5g)

・レタスサンド(塩分1.4g)



※パンにも塩分が含まれます。



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



□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

約半分減!

SGホールディングスグループ健康保険組合

