

ショクエン

ヘラシテ

ゲンキ

# SHIG

あなたの食生活、食塩多くないですか??

1日の食塩摂取目標量

女性 **6.5g** 未満 男性 **7.5g** 未満



4.9g



1.1g



2.6g



1.7g



1.5g



1.9g



1.0g

※各食品の食塩相当量の数値は目安です。食品を選ぶ時には栄養成分表示をご確認ください。

＼ヨミコンデミテネ／

