

GOAL 2



適切な食塩摂取を！



適塩Point!



食塩 (20歳以上) の
摂取目標量

1日7g未満

健康日本21(第三次)

★調味料は
味をみてからかけましょう!

★栄養成分表示(食塩相当量)
を活用して料理の組み合わせ
を考えましょう!

栄養成分表示 (1個当たり)

熱量	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
食塩相当量	00g

この表示値は、目安です。