# 認定基準③





3g以下

エネルギー 3.0 g 500~700

1日の摂取目標量は 男性 **7.5**g 未満・女性 **6.5**g 未満!!

## 日本人の平均食塩摂取量は10.1 g!!

(H30国民健康・栄養調査より)







# 塩分のとりすぎは 高血圧 につながります

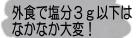


高血圧を放置すると 動脈硬化がすすみ



心臓病や脳卒中など命にかかわる病気を招くおそれがあります

#### 塩分量3gってどのくらい?

















梅干し 1.5個 1/2杯

味噌汁1.5杯

塩鮭(甘口) 1.5切れ

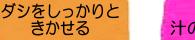


### 各店舗でさまざまな工夫をされています











汁物は 汁の量を調整



香味野菜を



酢や柑橘類の 酸味を活かす