

# 認定基準③

## 塩分



### 3g以下

野菜  
140g以上

エネルギー  
500~700  
kcal

塩分  
3.0g  
以下

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)



塩分を  
とりすぎると...

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？

外食で塩分3g以下は  
なかなか大変！



ラーメン 1/2杯



梅干し 1.5個



味噌汁1.5杯



塩鮭(甘口) 1.5切れ



ヘルシーメニュー  
における減塩の工夫

各店舗でさまざまな工夫をされています



ダシをしっかりときかせる



汁物は  
汁の量を調整



香味野菜を  
上手に利用



酢や柑橘類の  
酸味を活かす