

## ★食品に隠れている塩分★

成分表示の味方のポイント

塩辛い味のものには多かれ少なかれ塩分が含まれているのはみなさんご存知だと思います。しかし、甘いお菓子やジュースにも少量ですが塩分は隠れています。



ジュース  
塩分 0.13g

チョコレート菓子  
塩分 0.16g



アイス  
塩分 0.11g

※食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

市販品などの成分を確認する時、カロリーや糖質だけではなく、塩分(ナトリウム)も確認してみてください。意外なものに想像以上の塩分を含んでいたりと発見があると思います。

すでに減塩が大切とわかっている方もたくさんいらっしゃると思います。しかし、それがわかっても、私達の周りには塩分を多く含んだ食べ物がたくさんあり、その味に慣れてしまっていると中々塩分減塩を継続していくのは困難であるかもしれせん。

しかし、自分や家族の健康のため！！  
一つからいいのでできることからチャレンジしてみませんか？

