



意外と塩分が多い！身近な市販食品に注意！

塩分[食塩相当量] g

●=外食 ●=中食(スーパー、コンビニ等の惣菜や弁当)

1日の食塩摂取目標量は
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

日本人の食事摂取基準2020年版

9

8

7

6

5

4

3

2

1

0



置き換えたら、これだけ減る！

外食のカレーライス(ビーフ) 塩分1gのレトルトカレー+ライス



-2.9g



塩分1gのレトルトカレー



●サケおにぎり 1.4g

メニューの数値は、女子栄養大学出版部「エネルギー早わかり第5版」「塩分早わかり第5版」「外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド」を出典とし、制作しています。