

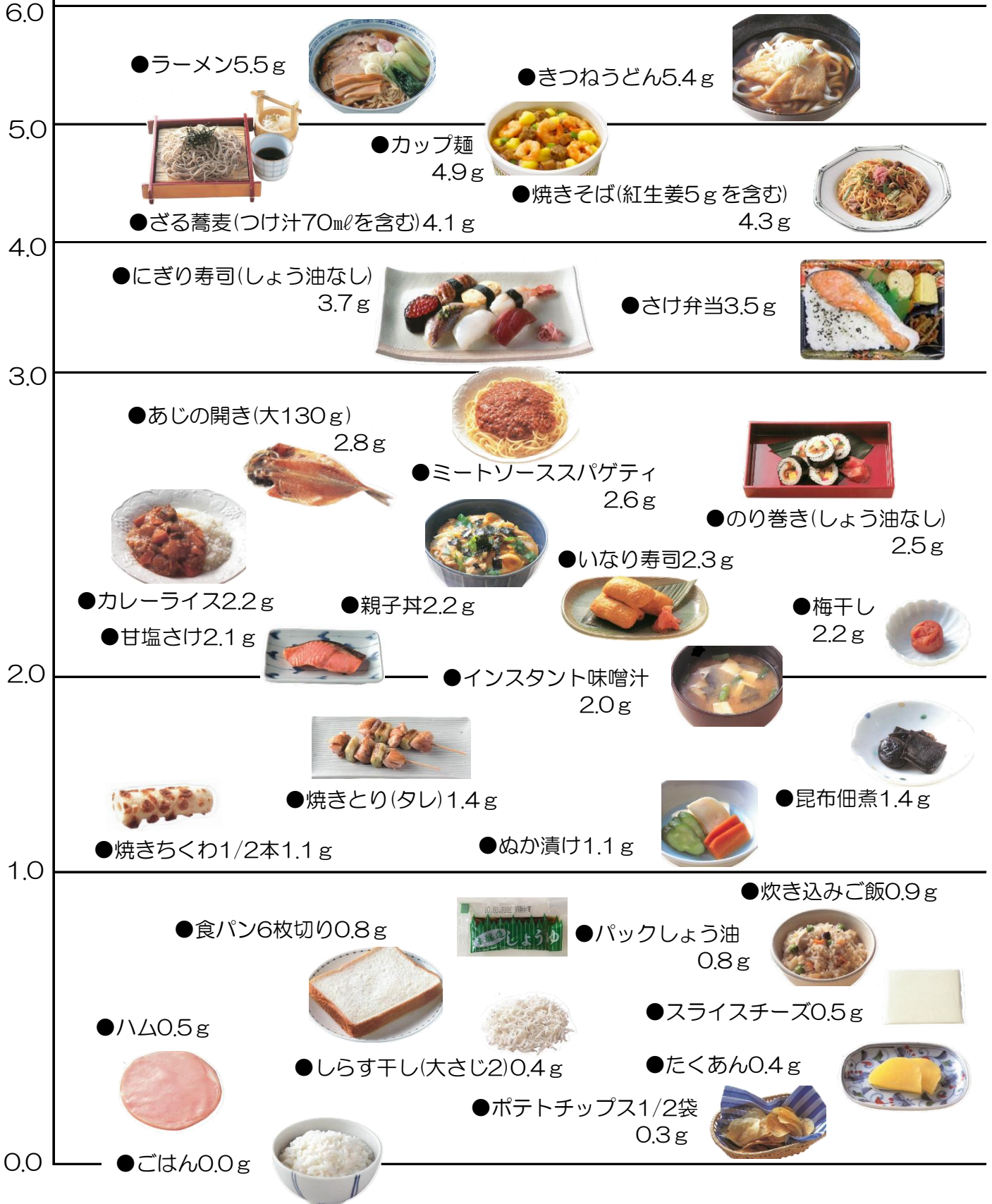
# 食材や料理に含まれる食塩量の目安

(参考：群羊社「実物大そのまんま料理カード」)

1日  
男性8g、女性7g  
高血圧の方6g未満  
を目指しましょう



食塩相当量  
g



メーカーやお店によって、多少の違いがあります。  
製品に栄養成分表示がある場合は、そちらを参考にしてください。

