

【塩分摂取量を知る】

薄味が健康に良いと知っていても、つい濃い味を求めてしまう。五味の中でも、塩味は感じにくい「おいしい」と感じるためにはつつい濃い味を求める傾向にあります。

✨ できることから始めよう ✨

★ 1日の塩分摂取量を知ろう

👉 **栄養成分表示を活用しよう**
食塩相当量を見てみよう！

栄養成分表 1食分(●g)あたり	
熱量	● Kcal
たんぱく質	● g
脂質	● g
炭水化物	● g
食塩相当量	● g

ここを
確認！

👉 **計量してみよう**

計量スプーンやスケールを使って普段のお料理にどのくらい塩分が含まれているか一度確認してみよう！



まずは、ご自身の塩分摂取の傾向を知って、少しずつ6gに近づけばGood☑

塩分
6g



★ 計量スプーン1杯分の正しいはかり方を知ろう

【粉状調味料:大さじ1(小さじ1)】

スプーンで山盛りにすくい、へらなどで平らにする。



【液状調味料:大さじ1(小さじ1)】

スプーンの縁いっぱいまで入れ、表面張力で盛り上がった状態。



★ 計量スプーンがない場合は…

大きめのスプーンやペットボトルの蓋で代用できますよ♪



大きめのスプーンは、大さじスプーンと同じくらい！



ペットボトルのキャップ2杯分が、大さじ1杯と同じくらい！

調味料は大さじ・小さじをキッチリはかることで、減塩につながります！