

塩分換算ものさしを使おう！
何gの塩分が含まれてるかな？

塩分量クイズ！！

やきそば(コンビニ)



ナトリウム量: 2.3g

炊き込みご飯弁当(スーパー)



ナトリウム量: 2.0g

ナトリウム量と塩分量は違うよ！！



塩分換算ものさしで、栄養成分表示を見て自分が食べるものや、気になる食べものの塩分量を確かめてみよう！！
※ここで言う塩分量とは、食塩相当量のことです

※塩分換算盤貼付箇所※

私たちが考えました！

携帯用に、名刺サイズの塩分換算カードもあります。使ってくださいね☆



共同研究: 山口県立大学 栄養学科 まるしおプロジェクトチーム