

がつ にち げんえん ひ
6月17日は、減塩の日

減塩とは、食べる塩の量を減らそうということです。毎日塩をたくさんとり過ぎると、血管が傷つき、大人になってから胃がんや脳の病気や心臓の病気にかかりやすくなってしまいます。

日本人は塩をとり過ぎています。工夫をして塩を減らしましょう。

・工夫 うどんやラーメンの汁は残す



ラーメンの汁を全部の飲んだら塩分6g！

・工夫 加工品は塩分が多いです。食べ過ぎに注意！

☆ハムなど肉の加工品

ウィンナー2本 0.8g
ベーコン(2枚)30g 0.6g

ロースハム3枚 1.2g



☆練り製品など魚の加工品

ちくわ(中1本) 0.7g
はんぺん1枚(50g) 0.8g



さつま揚げ1枚(50g) 1g



小学生が一日に食べていい塩の量は4～6g 大人よりも少ないから気を付けてね！