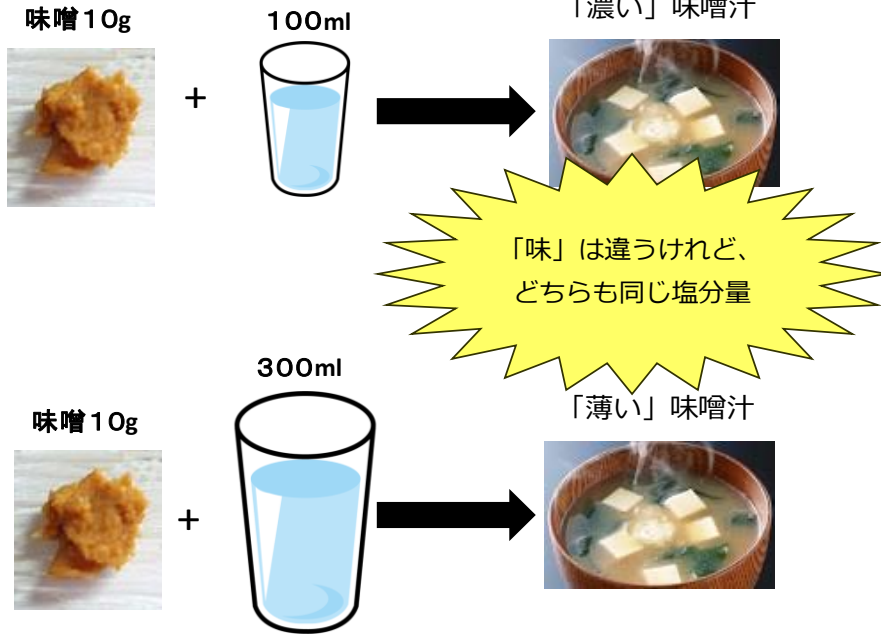


# 「塩の量」を減らすには？

食品に含まれる一般的な塩分の目安量です

1杯 塩分約2g



味噌汁



コンソメスープ



ポタージュスープ



シチュー  
(ルウのみ約150g)



カレー  
(ルウのみ約120g)

1杯 塩分約5g



カップラーメン  
(普通サイズ)



「塩分」は味の濃さではなく

「使用した量」が大事です

「減塩」とは「塩の使用料を減らす」事です。  
塩味は濃度で変わるものなので、味で塩の量を評価する事は出来ません。  
そのため、調味料を計量することが重要です。

# その飲酒量、適量ですか？

「節度ある適度な飲酒」とは？

1日平均純アルコールにして約20g程度

「健康日本21」より ※ 飲酒の制限がない方に限る

「休肝日」の回数は？






少なくとも1週間に**2日以上**

※ ただし、休肝日を入れていても、1日に大量に飲んで良い訳ではありません。適量を心がけましょう

## お酒の適量について

お酒は、適量を守って、  
楽しく飲みましょう



	ビール	ワイン	日本酒	焼酎	ウイスキー・ ブランデー など
アルコール度数(%)	4.6%	11.6%	15%	25%	40%
適量(ml)	540ml	230ml	160ml	100ml	60ml
飲酒の目安量					
	中瓶1本(500ml)	ボトル(750ml) 1/3本	1合(180ml)	コップ1/2杯 100ml	シングル2杯
カロリー(目安量あたり)	200kcal	180kcal	185kcal	150kcal	140kcal