

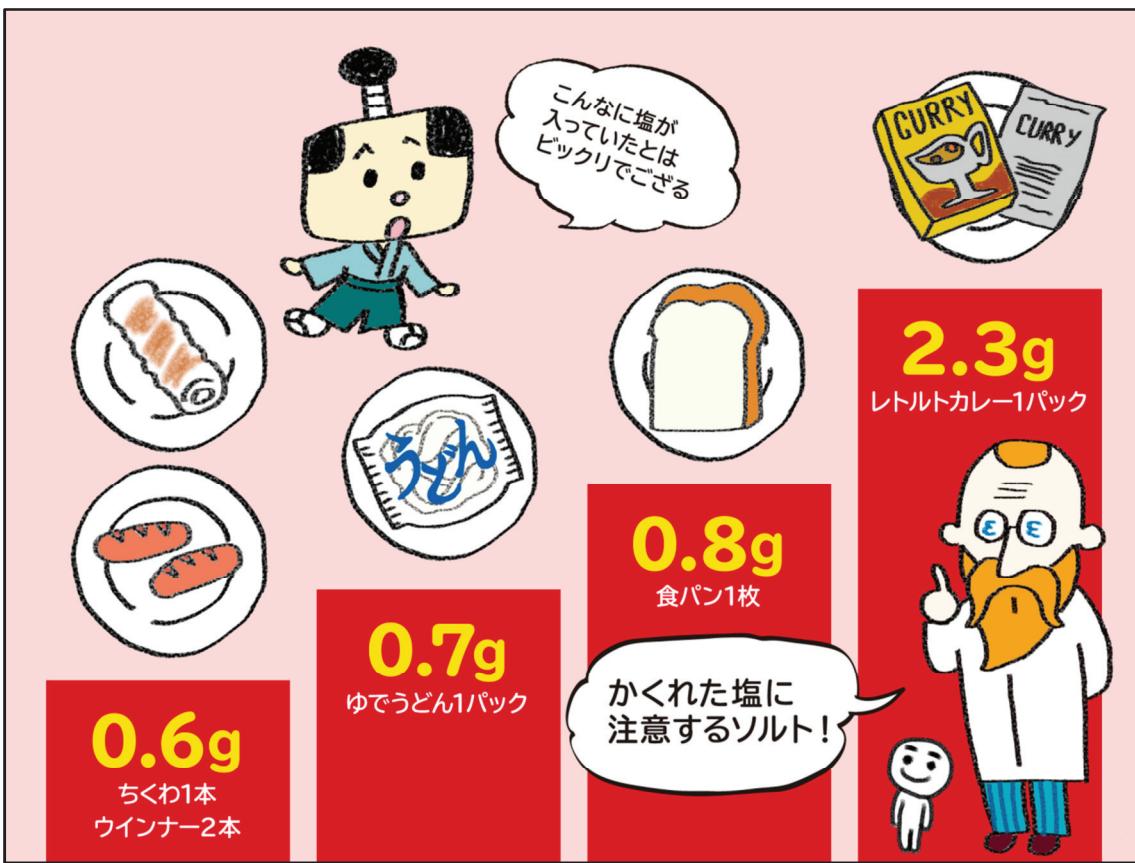


▼次は加工食品です。

ここにはげんえもんの大好きな塩分がたくさん含まれている加工食品が並んでいます。

皆さんも塩分が少ないとと思う順番に並べ変えてみてください。

できましたか？では塩分が少ないとと思う順番に並べ替えてみますね。



- ▼ ・ちくわ1本とワインナー2本は0.6g
- ・うどん0.7g
- ・食パン1枚(6枚切り)0.8g
- ・レトルトカレー2.3g

普段から食べているものにも思った以上にたくさん塩分が含まれていて、気づかぬうちに摂取しています。

ちくわやワインナーはメインの料理にはならないので、メニューのバランスを考えないと気付けば塩分量が高くなっていることもあるかもしれません。

加工食品や外食から、調味料からなど意外なところで塩分を摂取していることがわかりましたね。日々の生活の中で意識してみましょう。

<参考資料>

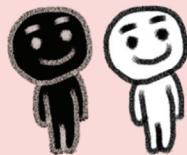
ナトリウム量を食塩量に換算する方法

食品の包装などにナトリウム表記されているときは食塩相当量に換算できる。

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000$$

※スライドはgごとに4枚になっているので順番に進めていく。

ラーメンの汁を全部飲んだときの食塩量はどれくらい？



麺の食塩量は0.3g(汁200cc)



0.3g+1.6g



0.3g+2.7g



0.3g+3.2g



0.3g+4.7g

▼さっきのげんえもんのお昼ごはんにもありましたが、カップ麺などの麺類の汁を残すと減塩になると習いましたが、一体どのくらい減塩できるのでしょうか？

▼ラーメンの汁を全部飲んだ人は約 5.0g の塩分

汁を全部残した場合は 1.9g の塩分 汁を全部飲んだ人に比べて全部残した人は 3.1g の減塩となります。

▼でもいきなり全部汁を残すのは・・・

少しは飲みたいなという人も多いと思います。その場合は、汁を 1/2 にするだけで 3.5g (全部飲んだ時より 1.5g の減塩)

汁を 1/3 にすると 3.0g (全部飲んだ時より 2.0g の減塩)

少しずつでもいいので、汁を飲まない習慣をつけましょう。