

## ★塩分をとりすぎていないかな？

食事、運動や休養などの生活の仕方と深いかわりがある病気を生活習慣病といいます。  
 塩分のとりすぎは、将来の生活習慣病の原因になります。

わたしたち（8さい～11さい）の1日の塩分の目標量

8～9さい 5.0g未満

10～11さい 6.0g未満

学校の給食1食分は2g未満をめやすに作られているよ。



## ★どんな食べ物に塩分はどれくらいふくまれているかな？

よく食べる食品や好きな食べ物にはどれくらいの塩分がふくまれているのでしょうか。  
 下の絵から選んで調べてみましょう。

食品名	内容量	塩分(食塩相当量) 学校給食1食分のめやす 2g未満
	g	g
	g	g
	g	g
	g	g
	g	g
	g	g



ハンバーガー  
(1個108g) 1.9g



クリームパン  
(1個105g) 0.9g



コンビニの梅おにぎり  
(1個100g) 1.1g



肉まん  
(1個100g) 1.2g



カップラーメン  
(1食分77g) 4.8g



冷とうエビピラフ  
(1/2ふくろ225g) 2.2g



バニラアイス  
(1個200ml) 0.2g



ミルクチョコレート  
(1箱50g) 0.1g



ポテトチップス  
(1ふくろ60g) 0.6g

(参考：外食・コンビニ・総菜のカロリーガイド〔初版〕)

## ★千葉市でとれる野菜や果物を積極的に食べよう！

野菜や果物を食べると体の中の余分な塩分を体の外へ出しやすくしてくれます。



ほうれん草

さつまいも



にんじん  
人参



なし



いちご

うす味に慣れて、将来の病気を予防しましょう。