

答え

①男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

<日本人の食事摂取基準 2020 年版より>

安足地区は県内で最も食塩摂取量の多い地域です。

塩分の摂り過ぎは、脳卒中などの循環器疾患や

胃がんの発症リスクを高めます。

麺類の汁はできるだけ残す、

栄養成分表示を確認するなどの工夫をして、

減塩を心がけましょう！

