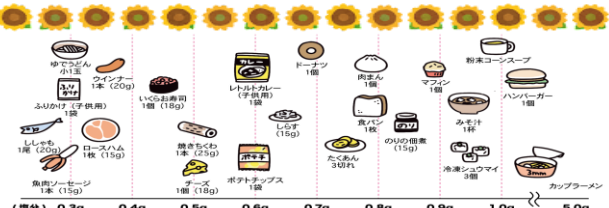




Table with columns: 日曜, 昼食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ). Rows include items like もち麦入りごはん, 焼き鮭, 黒米入りごはん, etc.

Table with columns: 日曜, 昼食献立名, 3時おやつ, 材料(昼食と午後おやつ). Includes a 'お弁当の日' (O-bento Day) and a summary table for 1 month's average nutrition (1か月の平均栄養量).

普通の食事でどのくらいの塩分が使われているのでしょうか？
ちなみに、人間の舌でおいしいと感じる塩分濃度は0.8~1%とされています。



★適正な塩分量はどれくらい？
国が示している基準値(0.5g~3.5g)は、実は本来の必要量ではありません。生命維持に必要な食塩相当量はなんと推定1日0.5~1.3g(世界保健機関(WHO))。示されているのは「目標量」で、「せめて、この値以下にしましょう！」といった具合で決められています。

