



大人向け減塩クイズ②

4. ラーメンの汁を全部残すと、塩分は何%カットできる？

- ① 70% ② 50% ③ 30%



5. スポーツドリンクには、塩分はある？

- ① はい ② いいえ



6. 男性 1 日あたりの食塩摂取目標量は 7.5 g 未満ですが、女性は何 g でしょうか？

- ① 7.5 g 未満 ② 7 g 未満 ③ 6.5 g 未満



答えは裏にあります

【 大人向け減塩クイズの答え② 】

4. ②50%

麺や具にも塩分がある。

汁を半分残すと、約 25% カットできる。

5. ①はい

500ml で塩分が約 0.72 g 含まれている。

6. ③6.5 g 未満

食事摂取基準 (2020 版) の食塩摂取目標量は、
成人男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満です。

