

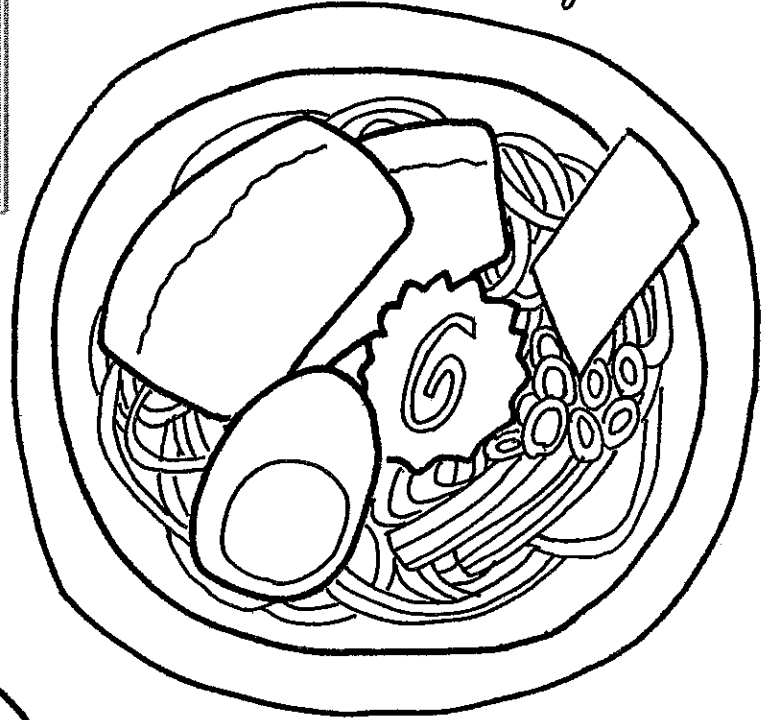
食塩1日

男性 7.5g 未満

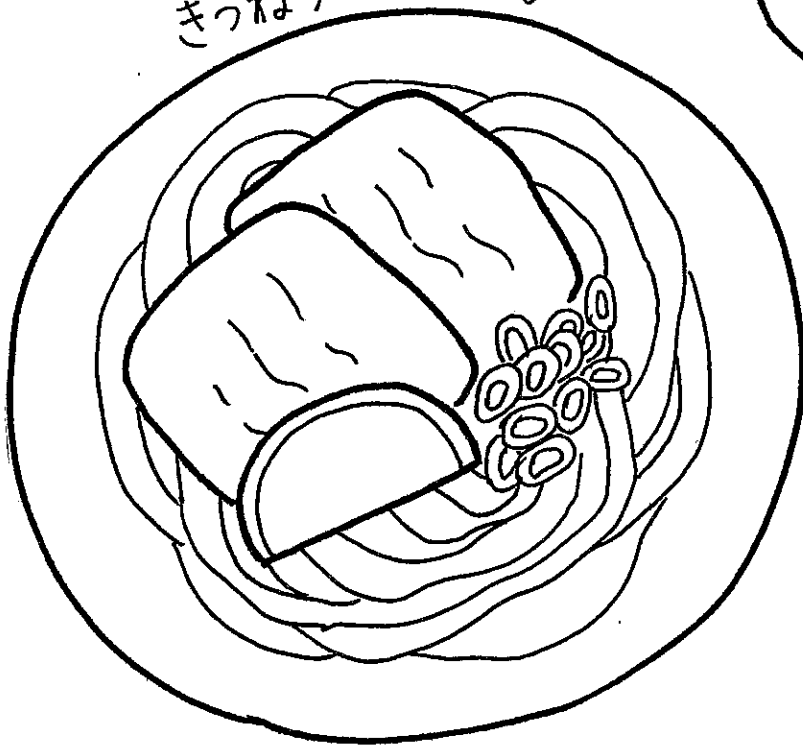
女性 6.5g 未満

(日本人の食事摂取基準2020)

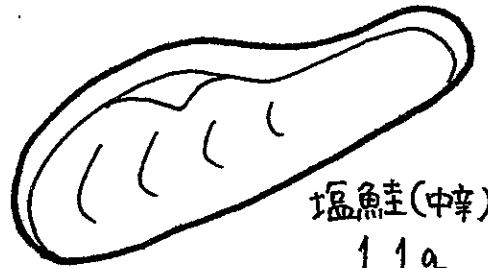
ラーメン 6.7g



きつねうどん 6.8g

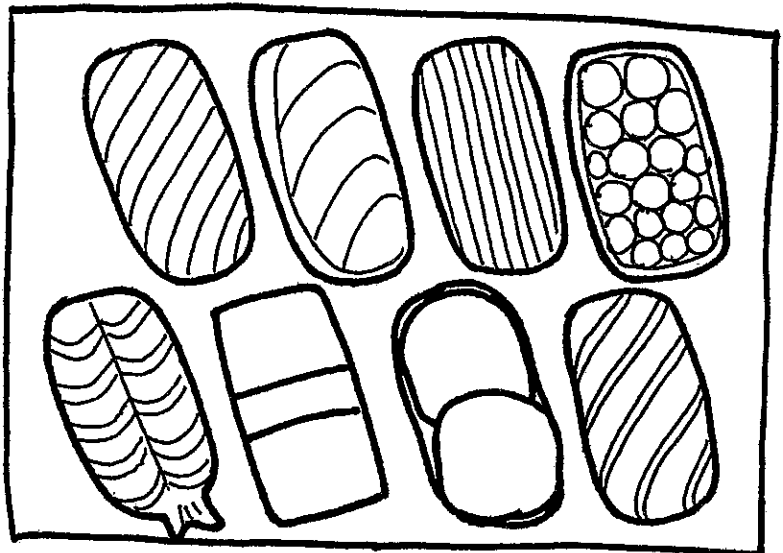
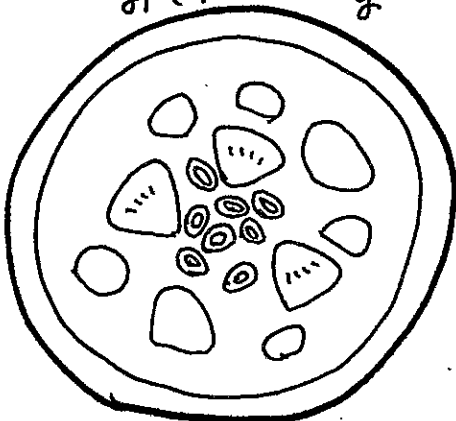


うめぼし 2.2g



塩魚(中辛)
1.1g

みそ汁 1.5g



にぎりずし(しょうゆ込み) 4.2g