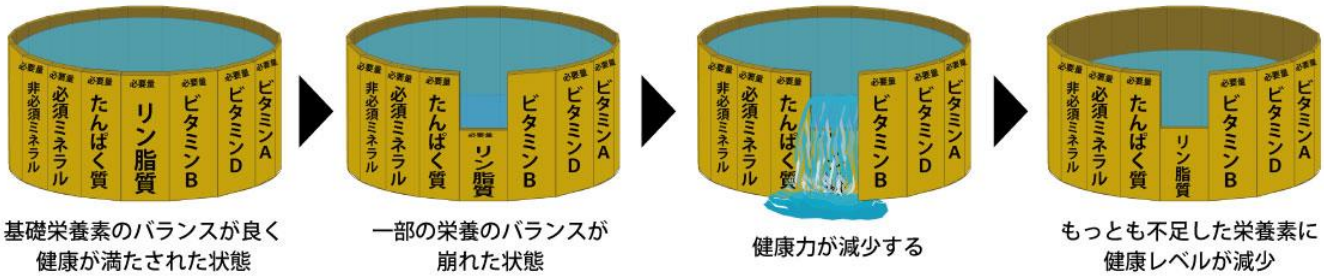
なぜ、バランスの良い食事が大切なのか？

→必要な栄養素をバランスよく摂るため。

では、なぜ必要な栄養素をバランスよく摂る必要があるのか・・・？



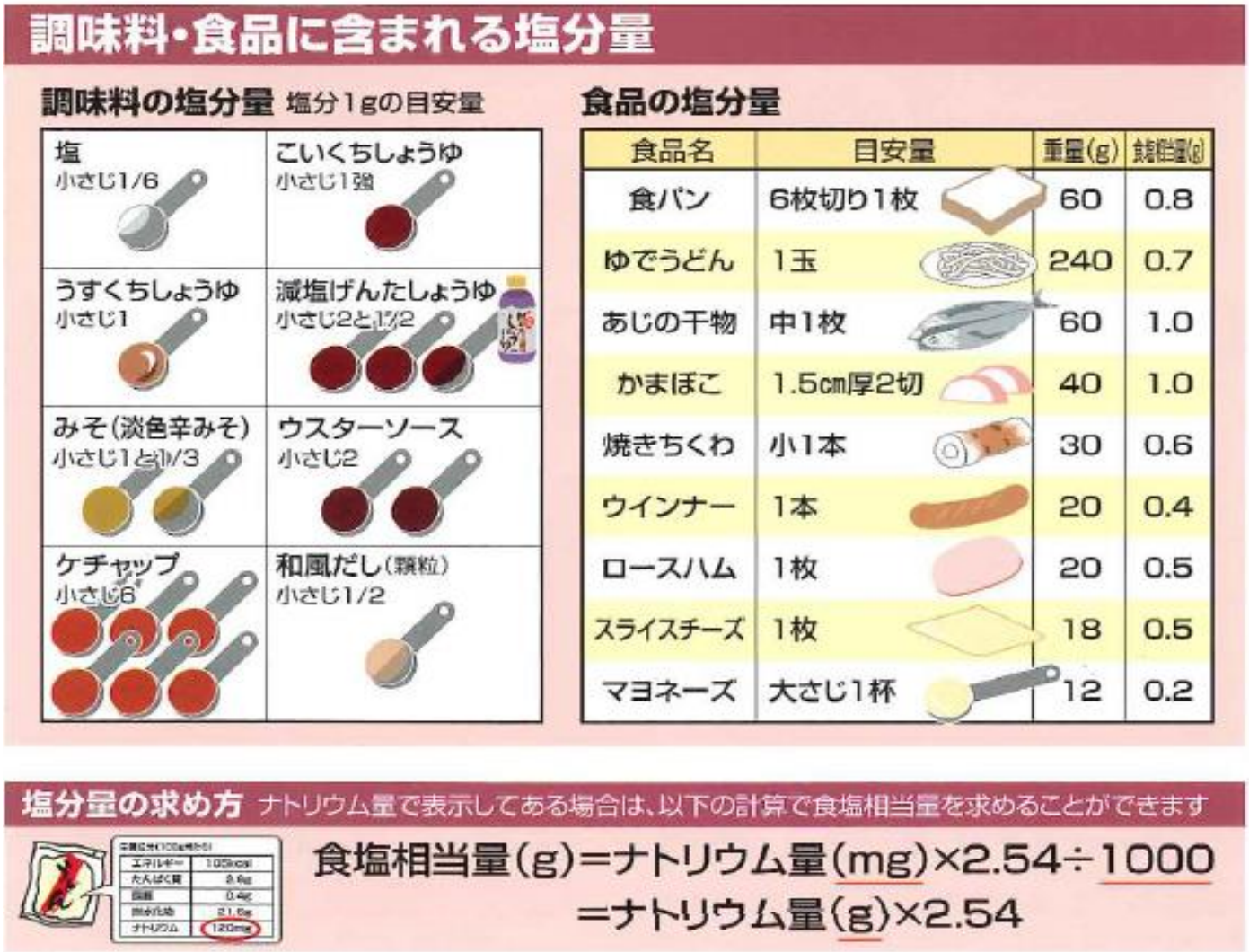
ドベネックの桶

kandesignshablog.xii.jp より

一汁三菜を基本にバランスの良い食生活を

http://www.happybaby.co.jp/images/eiyoutoha_oke.gif より

塩分の目安



http://image.rakuten.co.jp/dr-meal/cabinet/shohin1/genta-s03.jpg より

〇減塩のポイント

①塩やその他の調味料の使い方を工夫する
②漬物や汁物の量に気を付ける
③タレ・ソース類はかけずに“つける”
④塩味以外の“風味”を効かせてメリハリをつける
⑤減塩食品の活用

「食塩相当量」での食品成分表示の義務化が決定!(2015 年 4 月 1 日食品表示法施行)

日本高血圧学会減塩委員会では、以前から食塩表示について、表示の義務化と「ナトリウム量」の表示を「食塩相当量」の表示に変更するよう、関係省庁(消費者庁,内閣府,厚生労働省)に要望書を提出し、働きかけて来ました。この活動が実り、今年 4 月から、「ナトリウム」は「食塩相当量」で表示されることになりました。(食品表示基準第三条第 1 項、下記 URL 参照)。経過措置期間後の 2020 年までに、新基準の栄養表示が見られることになります。 私たちの取り組みが実を結び、国民レベルでの減塩推進に向けて一歩前進しました。

参照:食品表示基準(平成 27 年 3 月 20 日内閣府令第 10 号)

日本高血圧学会 HP（http://www.jpnsh.jp/topics/455.html）より