**カップラーメンを食べる方は**

**塩分のとり過ぎに注意！**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 汁残す量 | | | 麺のタイプ | | 食塩相当量 | | 一日目安量の充足率 |
| 麺70～80グラム  （小さめのカップ） | 全部  残さない！ | ―  ― | | 4.8g  2.5ｇ | | | 69％  33％ |
| 麺90～100グラム | 全部 | ちぢれ麺 | | 2.3g | | | 33％ |
| （大きめのカップ） | 全部 | ストレート（中） | | 2.4g | | | 34％ |
|  | 全部 | ストレート（太） | | 2.1g | | | 30％ |
|  | 全部 | ストレート（細） | | 2.5g | | | 36％ |
|  | 半分 | ― | | 4.2g | | | 60％ |
|  | 20％ | ― | | 5.4g | | | 77％ |
|  | 残さない！ | ― | | | 6.3g | 90％ | | |

一日に必要な塩分量は、女性７ｇ未満、男性８ｇ未満です。

塩分の過剰摂取は、高血圧等生活習慣病の原因となります。

**カップラーメンは、塩分が多いです。汁を残すと摂取塩分を減らすことができます。汁を残して少しでも塩分の摂取量を減らしましょう！**