



塩分のとりすぎ、ひと目でわかる

塩分チェック

みそ汁・吸物用

あなたの塩分習慣

変えてみませんか？

手軽な3ステップ



浸す

試験紙を浸し、

当てる

余分な水分を取り除き、

待つ

色の変化を判定。

減塩は、
まずみそ汁・
吸物から…



さあ、食塩濃度をはかりましょう

塩分チェックの使い方

→あらかじめご用意ください

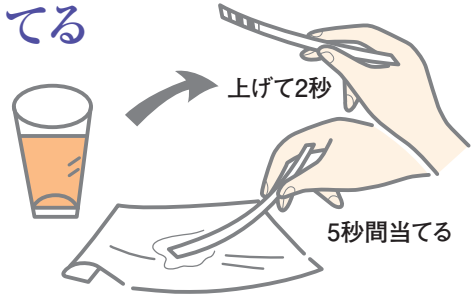
- ・きれいな器
- ・ティッシュペーパー
- ・秒単位で測定できる時計

1 浸す



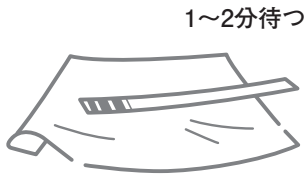
みそ汁・吸物を器に適量とり、塩分チェックの赤褐色の3パッドを完全に浸した後、直ちに引き上げます。

2 当てる



上げて2秒後、塩分チェックのおもてをティッシュペーパーに5秒間軽く押し当て、余分な水分を取ります。

3 待つ

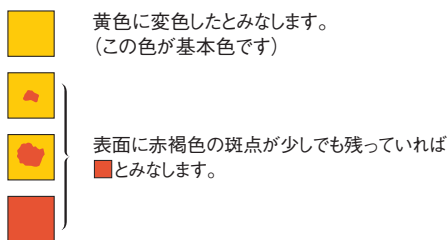


塩分チェックをおもてにして、1分待つてください。(変色がはっきりわからないときは、さらに1~2分待ちます。)

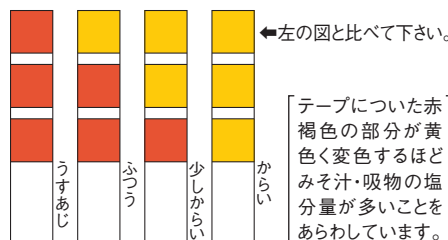
1. 塩分チェックを浸したみそ汁・吸物は絶対に飲まないでください。
2. 塩分チェックの赤褐色のパッドを手で触ったり、なめたりしないでください。
3. 子供の手の届かない所に保管してください。
4. アルミパックの中の袋は乾燥剤です。絶対に飲まないでください。
5. アルミパックから出した塩分チェックは直ちに使用してください。
6. 油分の多い汁物の食塩濃度を測る場合は、油分をさけて、スポイト等を用いて底の汁を取ってください。
7. 使用期限を過ぎた塩分チェックは使用しないでください。
8. 直射日光、窓越しの日光や強い反射光等紫外線の強いところでは使用しないでください。
9. 使用済の塩分チェック、アルミパックや乾燥剤は不燃物ゴミとして、各自治体の廃棄方法に従い廃棄してください。

いよいよ判定

テープの見かたは?



さて、お宅のみそ汁・吸物の食塩濃度は?

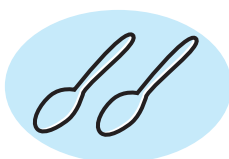


いかがでしたか?

お碗一杯のみそ汁・吸物は150cc~200ccぐらいです。含まれている食塩量は下の表を参考にして下さい。

	食塩濃度	150cc	200cc	300cc
からい	1.4%以上	2.1g以上	2.8g以上	4.2g以上
少しからい	1.2%	1.8g	2.4g	3.6g
ふつう	1.0%	1.5g	2.0g	3.0g
うすあじ	0.8%以下	1.2g以下	1.6g以下	2.4g以下

10gってどのくらい?



だいたい小さじ2杯くらいです。(食塩小さじ1杯が5g)

1週間に1回ずつくらいは定期的にチェックしましょう。

製品名	貯蔵方法	有効期間	包装単位	製品コード
塩分チェック	室温保存	1年6ヵ月	2枚入	E-PN72

