

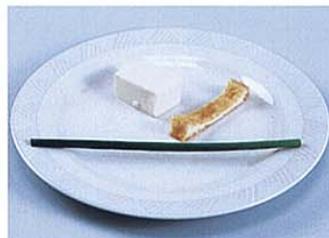
# I 摂りすぎに注意!

④ みそ汁の具によるちがい **食塩**

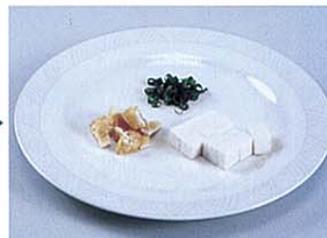
👉 工夫でこれだけ変わる!



普通のみそ汁



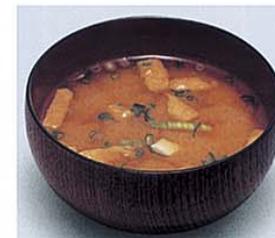
素材



+



みそ12g



**食塩量  
1.5g**

具だくさんのみそ汁



素材



+



みそ10g



**食塩量  
1.2g**

(出典)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)

教材No. D-12

**【教材のねらい】**

- ・みそ汁の具のちがいによる食塩量のちがいを理解する。

**【資料の使い方】**

- ・具の量によって食塩量が変わることを理解する。
- ・みそ汁の濃度の違い等を併せて理解してもらう。