

# 「こわい掲示物…」 ～8月の食育掲示～

○8月29日

8月の食育掲示「塩博士になろう！～病気編～」



まずはクイズ

「1日にとってもよい塩の量は？」

正解は 小学生6g 大人は8g

でも実際は10gくらい

とっているとのこと



「食品に含まれる塩の量は？」

ポテチ 0.6g

カップラーメン 4.9g

みそ汁 1.2g



ラーメンの食べ方と塩の関係

スープを全部飲むと6.4g

半分飲むと3.9g

全く飲まなかったら2.5g

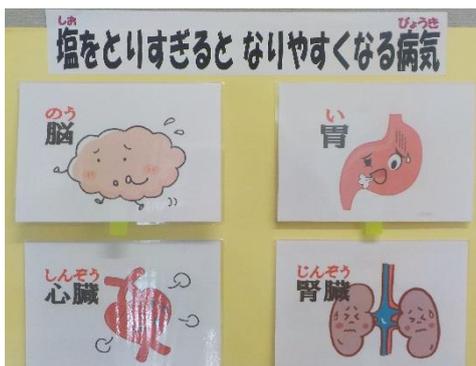
本当にこわいのは、この血管モデル



塩分のとりすぎによる  
高血圧と動脈硬化  
健康な血管と  
比較しながら  
実際に触って  
確かめられます。

その他 脳卒中、心筋梗塞、胃がん、腎臓病

塩分のとり過ぎが原因になる病気の紹介



子どもよりも大人が  
こわくなる掲示

ラーメンのスープは

必ず 半分以上 残すように したくなります。

