

すぐできる減塩のポイント!



● サバのみそ煮定食

ハンバーグ定食を見てみましょう!

◎パンにはたくさんの塩が練りこまれていますのでパンから→ご飯へ変えらるともっと減塩できます。ドレッシングは減塩のものや、レモン汁も良いですね。
※写真のパン1つ90gの塩分は0.4gです。

サバのみそ煮定食を見てみましょう!

◎塩分の多いみそをたくさん使っていますね。すでに、塩分の合計が**8.8g**です。
そこで みそ汁から→お茶へ
漬物から→おひたしやゴマ和えへ
サバを2切れから→1切れへ
すると合計**3.4g**の減塩ができますね。



● ハンバーグ定食



● オムライス 塩分 3.8g

◎ケチャップライスのため塩分が高くなりますね。



● 天ぷらそば 塩分 4.9g

◎そば自体には塩分はありませんがスープに多くの塩分が入っています。



● 麻婆豆腐定食 塩分 6.3g

◎味付けを濃くしないと辛いものは味が薄く感じてしまいます。



● ラーメン 塩分 6.0g

◎ラーメン、そばなどのスープは残す事で減塩ができます!

◎焼きそばはソースをからめて作るため塩分調節がしにくいのです。



● やきそば 塩分 3.8g

☆外食は味付けが濃く、塩分が多いので気をつけましょう!

1食で1日の目標塩分の6gを軽々と越えてしまうものが多いですね。

外食や料理時には、塩分に気を付けてメニューを考えるのも良いですね。

◎血圧について不安な事や分からない事がありましたらお気軽にスタッフまで声をかけてください。