

食べ方を工夫して

Let's減塩

減塩



しゅうまい

しゅうまい2個(30g)
(何もつけない)



0.39g

酢醤油を
少しだけつける



0.41g

酢醤油を
たっぷりつける



0.47g

からしを利用して
タレは控えめに

きつね うどん

麺と具だけ食べる
(つゆは飲まない)



3.1g

つゆを
半分飲む



3.9g

つゆも残さず
完食する



4.7g

つゆはなるべく
残しましょう

フライド ポテト

フライドポテト^{Sサイズ}
100g
(何もつけない)



1.0g

トマトケチャップを
少しだけつける



1.2g

トマトケチャップを
たっぷりつける



2.1g

トマトケチャップは
控えめに

※おおよその食塩相当量です

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

参考文献:女子栄養大学出版部 減塩のコツ早わかり
塩分早わかり