

食べ方を工夫して

Let's減塩

減塩



お寿司

寿司1人前(ガリ含む)
(何もつけない)



2.3g

しょうゆを
少しだけつける



2.5g

しょうゆを
たっぷりつける



4.0g

わさびを利用して
しょうゆ控えめに

しょうゆ ラーメン

麺と具だけ食べる
(汁は飲まない)



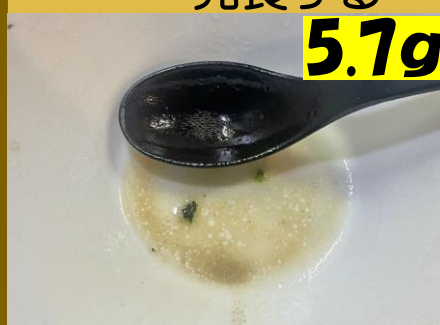
2.4g

スープを
半分飲む



4.1g

スープも残さず
完食する



5.7g

スープはなるべく
残しましょう

とんかつ

コースかつ1人分
(何もつけない)



0.3g

ソースを
少しだけかける



0.6g

ソースを
たっぷりかける



1.1g

レモンやからしをよ
手に利用しましょう

※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