



外食時の減塩ポイント

公益社団法人山梨県栄養士会

参考文献：塩分早わかり第3版女子栄養大学出版部

外食をすると塩分を摂りすぎてしまいがちになります。外食でも減塩を心がけましょう。

《麺類(汁含む)》

●ざるそば(塩分2.7g)



●きつねうどん(塩分5.8g)



●醤油ラーメン(塩分7.1g)



●冷やし中華(塩分4.8g)



《和食料理》

●さば味噌煮(塩分2.5g)



●天ぷら盛り合わせ(塩分1.7g)



●豚肉生姜焼き(塩分1.6g)



●焼き鳥(たれ)2本
(塩分1.0g)



《洋食料理》

●海老フライ(塩分1.4g)



●ハンバーグ(塩分1.4g)



●チキンカレー(塩分3.4g)



●スパゲティーミートソース
(塩分2.8g)



《中華料理》

●酢豚(塩分3.0g)



●麻婆豆腐(塩分3.2g)



●焼き餃子8個(塩分1.5g)



●焼売5個(塩分1.5g)



《コンビニ料理》

●唐揚げ弁当(塩分3.3g)



●幕ノ内弁当(塩分3.8g)



●おにぎり明太子(塩分1.2g)



●サンドイッチ(塩分1.3g)



減塩ポイント

・食べる頻度を少なくする。
・汁は飲まないで残す。
・野菜たっぷりの麺類を選ぶ。

・漬物、汁物は残す。
・醤油やソースは控えめに
する。レモンやすだちを
活用する。

・ソースは控えめにかけ、お
皿に余ったソースは残す。
・パンかご飯を選ぶ時はご
飯にする。

・量の調節をする。
・あんかけ料理はあんに絡ま
った調味料で塩分が多くなる
ので注意する。

・漬物、佃煮類は残す。
・練り物や加工食品は塩
分が多いので調節する。
・成分表示を見る。