

食べ方を工夫して

Let's減塩

～夏Ver.～

減塩



そうめん

そうめん1人分
(ゆで220g)



0.4g

めんつゆを
少しだけつける



1.2g

めんつゆを
たっぷりつける



2.5g

つゆは薄めにサッ
とつけまじょう

冷奴

薬味で食べる
(しょうゆ無し)



0g

薬味なしで
しょうゆ少なめ



0.03g

薬味の上から
しょうゆをかける



0.4g

薬味を活かして
しょうゆ少なめに

焼肉

焼肉牛タン1枚
(塩レモン)



0.04g

焼肉牛ロース1枚
タレを少しつける



0.09g

焼肉牛ロース1枚
タレをたっぷりつける



0.2g

つけ過ぎ食べ過ぎ
に注意しましょう

※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