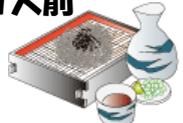


☆ しょっぱいものは残しましょう ☆

＊ 汁は残しましょう (数値は平均の塩分量)

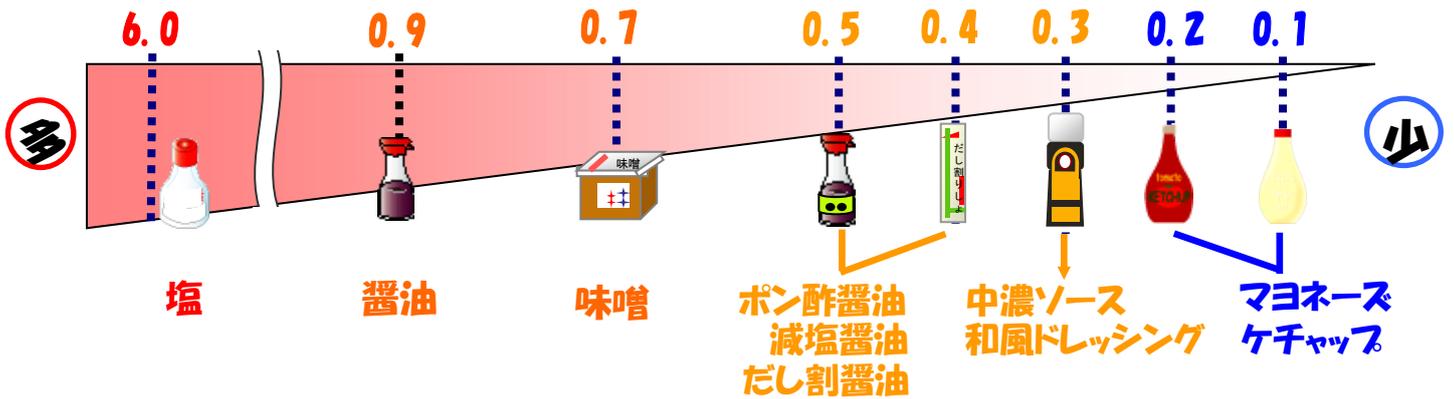
味噌汁	スープ	シチュー	麺類	
1杯  塩分 1.4g	1杯  塩分 1.3g	1皿  塩分 2.3g	1杯  塩分 4.6g	1人前  塩分 3.3g

※つゆを全部飲んだ場合

＊ 塩蔵品は控えましょう

めか漬	梅干	佃煮	魚卵加工品	ひもの
30g  塩分 1.6g	1ヶ(中)  塩分 2.2g	小さじ1杯  塩分 0.4g	明太子(中1本)  塩分 3.4g	中1枚  塩分 1.4g

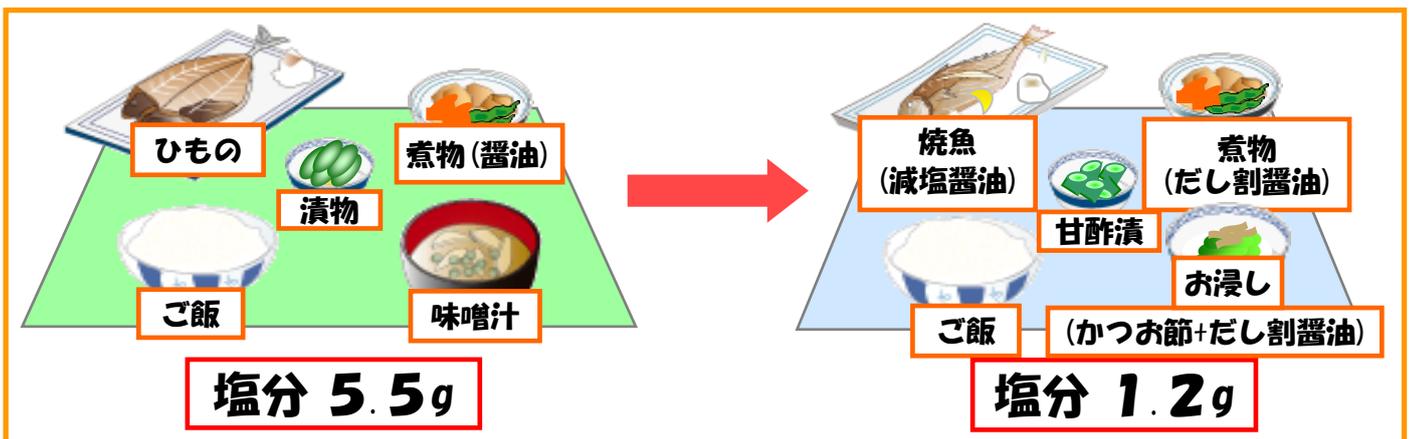
調味料の塩分 (小さじ1杯あたり)



★ おすすめ調味料・食材 ★

酢・レモン・こしょう・唐辛子・ラー油・カレー粉
わさび・からし・生姜・にんにく・胡麻・かつお節

＊ 減塩の工夫例



減塩の工夫例の比較図。

元のメニュー	塩分量 (g)	減塩メニュー	塩分量 (g)
<ul style="list-style-type: none"> ひもの 煮物(醤油) 漬物 ご飯 味噌汁 	5.5g	<ul style="list-style-type: none"> 焼魚(減塩醤油) 煮物(だし割醤油) 甘酢漬 ご飯 お浸し(かつお節+だし割醤油) 	1.2g