

塩分について

こんな食事でも工夫次第で減塩

◇ある日のメニュー◇

14.0g

塩分1日合計がこんなに...

◆減塩メニュー選びの工夫◆

6.1g

半分に!

朝食

塩分3.0g

ウインナーソーテ
1.1g

ポテトサラダ
1.0g

トースト(6枚切り)
0.9g

塩分1.7g

目玉焼き
0.5g

野菜サラダ
0.3g

トースト(6枚切り)
0.9g

昼食

塩分5.5g

天丼
3.7g

みそ汁
1.8g

塩分1.8g

天ぷら
1.4g

ご飯
0.0g

すまし汁
0.4g

夕食

塩分5.5g

鶏の照焼き
2.7g

青菜のごま和え
1.0g

ご飯
0.0g

みそ汁
1.8g

塩分2.6g

チキンステーキ
0.9g

青菜の辛子酢和え
0.5g

ご飯
0.0g

具だくさん汁
1.2g

安全・安心・健康 by

ウオクニ株式会社