

日本人はラーメンが好きで、日本全国にご当地ラーメンが存在します。しかしラーメンは、高血圧の方には、あまりオススメできない食べ物です。ラーメンは美味しく、スープまで飲む方がありますが、スープの中には、多くの塩分が含まれています。

高血圧治療ガイドラインでは、**1日に6gまでに抑えるようにした方が良いと言われている**ので、塩分がどのくらい含まれているのかを意識しましょう。

ラーメン以外でも、外食でよく利用する料理には自分が感じている以上に塩分がたくさん含まれています。**食べる回数を減らしたり、スープや汁を飲み切らないなど、塩分の取りすぎに注意しましょう。**



◆外食に含まれる塩分量（1人分）

天ぷらそば	約6g	ざるそば	約3g
ラーメン	約4g	みそラーメン	約6g
カツ丼	約4.5g	天丼	約4g
握りずし	約4g		