



減塩が必要な方へ

「毎日の自分の塩分量を知る」

塩分摂取量目標は1日 6g以下です。

①味噌汁を	1回	1g	2回	2g	3回	3g
②パン食を6枚切	1枚	0.8g	2枚	1.6g	3枚	2.4g
③麺を1週間に	1回	7g	×	回	=	g
④1日の食事は	1回	3g	×	回	=	g
⑤間食を1回100g	0.43g	×	回	=	g	
⑥減塩調味料の使用	有 ・ 無					

あなたの1日の塩分量は 多い時 g
少ない時 g



調味料に入っている塩分量

食品1g当りの調味料塩分量

食品名	塩分量
食塩	1.00g
ほんだし(顆粒だし)	0.40g
しょうゆ	0.15g
めんつゆ(3倍希釈)	0.10g
薄口しょうゆ	0.16g
みそ	0.12g
オイスターソース	0.11g
トマトケチャップ	0.03g
中濃ソース	0.05g
中華味	0.32g
コンソメ	0.43g
マーガリン	0.01g
有塩バター	0.02g
マヨネーズ	0.02g
食パン6枚切1枚	0.80g
ラーメンの麺130g	0.30g



方法その1

- ・塩分の多い料理を知る
(寿司・麺・丼もの・中華)
- ・隠れ塩分があることを知る

ハム1枚 0.4g

はんぺん1枚(100g) 1.8g

パンも麺も練り物も「練る」為には

塩は必需品です。



方法その2

←加工調味料を取り入れる



方法その3

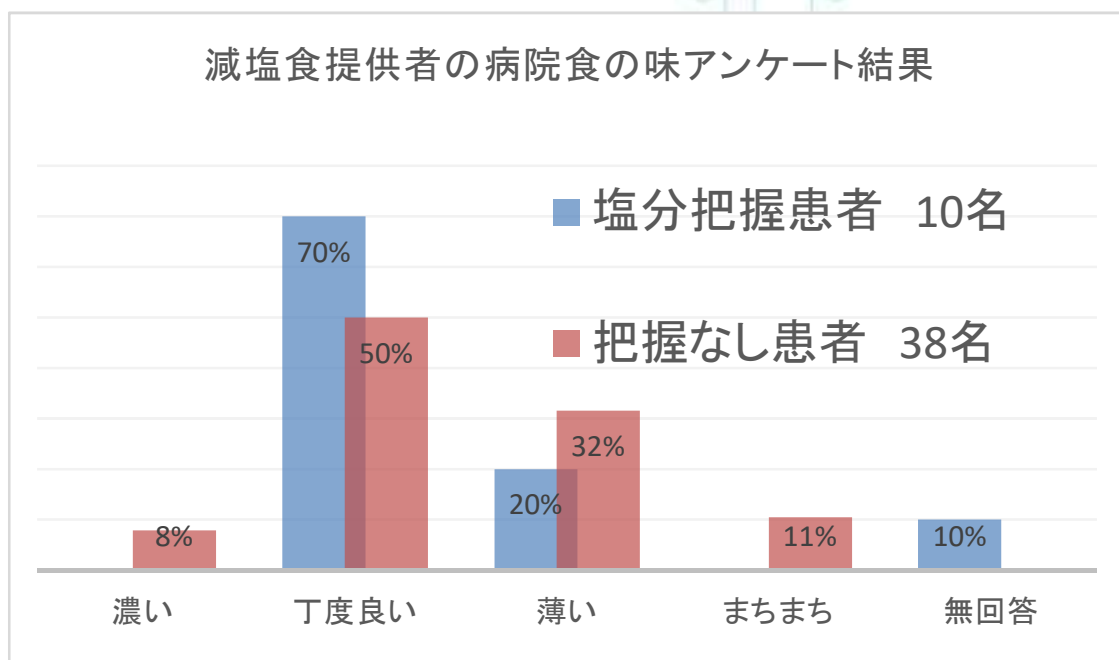
使用容器に期間ごとの印をつけてみる



容器に線を付けて前と使用量がどのくらい減ったのか見るだけでも違います。



どう減らす？減塩の取り組み



これは当院 減塩6g食が必要な病気のある入院の患者のアンケート結果です。塩分を普段考えながら摂取している方は70%が”ちょうどよい”20%が”薄い”と答えがありましたが、入院前から塩分を把握していない方は味に返答にばらつきがあるのが特徴です。

脳梗塞や心臓病で寝たきりにならない体づくりは年をとるにつれ、面倒になり、忘れていきます。



早期に自分が何グラムの塩分を食べているのか知っておき、減塩方法を身に着けておくことがポイントです。

栄養管理室