



栄養だより

平成 27 年 9 月 No.244

由良病院 栄養科

澄んだ青空が秋を感じさせますね。皆様ご容態はいかがでしょう。

* 高血圧食事療法のポイント 2 *



塩分 10g ってどのくらい？

塩分 10g というと、こんなにも量があります。実際に調味に塩を使うときは、ほんのひとつまみ入れるだけです。しかし、食パンやお寿司、加工食品や外食などには、意外と塩分が含まれているため注意が必要です。



小さじ山盛り1



外食(それぞれ1人分)に含まれるおよその塩分量

外食	塩分量	外食	塩分量
天ぷらそば 山かけそば 月見そば	約 6g	ざるそば	約 3g
ラーメン	約 6g	味噌ラーメン	約 4g
かつ丼	約 4.5g	天井	約 4g
にぎりずし (しょうゆ込)	約 5g	さんまの 塩焼き	約 1.5g
豚の生姜焼き	約 3g	おひたし	約 0.5g