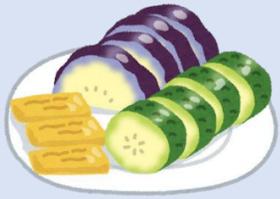


減塩のポイント

高血圧、心疾患、慢性腎臓病のある方は、塩分が1日6g(1食2g)目安になります。

漬け物、塩蔵品

塩分がとても多い食品です。
今までよりも食べる量を減らしましょう。



漬け物



梅干し



キムチ



のり佃煮



明太子



しおから



みそピー



わかさぎの
つくだ煮

調味料

うす味を心がけ、調味料は今までよりも減らしましょう。

調味料を料理に追加する場合は、つけるまたはスプレーを使うことで少なく調整できます。



しょう油



食塩



ソース



焼肉のたれ



ドレッシング



めんつゆ



らっきょう酢
野菜が漬かるお酢

汁物・スープ

汁物は1杯で食塩1.5~2gが含まれます。
1日1/2杯までにしましょう。



みそ汁



スープ



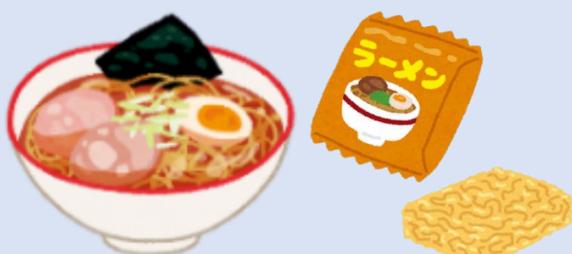
けんちん



味付きの鍋

めん類

めん類は1食分で食塩6~8gが含まれます。
多くても週1回にし、汁は残しましょう。



ラーメン



うどん



そば



そうめん

★管理栄養士による栄養相談も実施しております。ご希望の方はスタッフにお気軽にご相談ください。