

外食でも上手に減塩！

1日の塩分摂取目標量

- ・男性 7.5g 未満
- ・女性 6.5g 未満
- ・血圧の高い人 6.0g 未満

外食の塩分量は？

1食2.0g未満に！

外食やお惣菜、加工食品は塩分が多めです。まずは、いつも食べている物にどのくらいの塩分が含まれているか確認することが大切です。メニュー表や商品に書かれている栄養成分表示、お店のHPなどでも確認することができます。

ラーメン

塩分5.6g



カレーライス

塩分3.9g



塩分内訳
 ・カレー 2.9g
 ・福神漬け 1.0g

パスタ

塩分3.5g



うどん・天丼セット

塩分8.1g



塩分内訳
 ・うどん 5.3g
 ・天丼 2.8g

ラーメン・チャーハン

塩分8.3g



塩分内訳
 ・ラーメン 5.6g
 ・チャーハン 2.7g

ハンバーガーセット

塩分3.5g



塩分内訳
 ・ハンバーガー 1.5g
 ・フライドポテト 0.5g
 ・チキンナゲット 1.5g

とんかつ定食

塩分5.1g



塩分内訳
 ・とんかつ下味 0.8g
 ・とんかつソース 1.0g
 ・味噌汁 1.8g
 ・漬物 1.5g

焼き魚定食

分5.5g



塩分内訳
 ・焼き魚・しょうゆ 1.2g
 ・味噌汁 1.8g
 ・切り干し大根 1.0g
 ・漬物 1.5g

中華定食

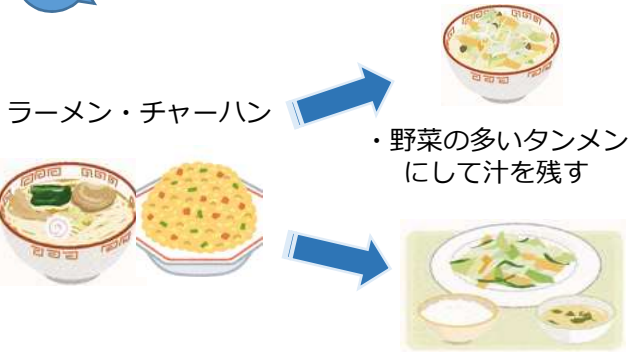
塩分5.4g



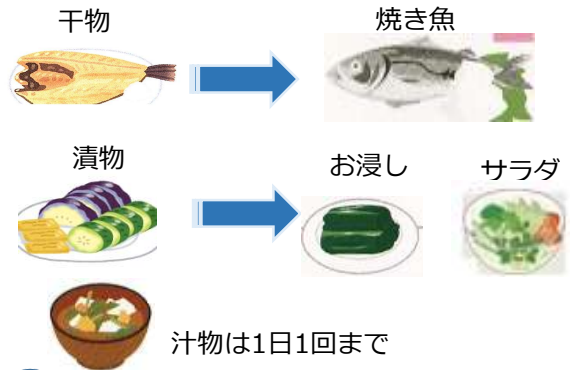
塩分内訳
 ・八宝菜 2.0g
 ・中華スープ 1.3g
 ・ザーサイ 2.1g

外食の選び方！

1 丼物のセットを控える

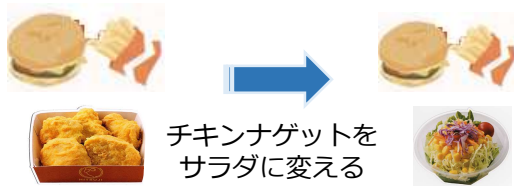


2 塩分の多い物を控える



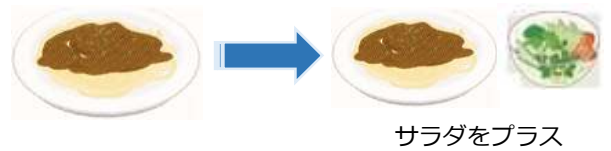
3 セット内容を変える

ハンバーガーセット



4 野菜をプラスする

パスタ

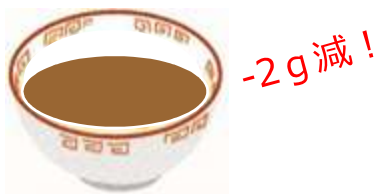


* 野菜に多く含まれているカリウムには、体内に余分にある塩分（ナトリウム）の排泄を促す働きがあります。減塩と同時に野菜が多く摂れるメニューを選んだり、野菜の小鉢などをプラスしましょう。

* 腎臓の治療を受けている方は、カリウムの摂取量は主治医に相談しましょう。

外食の食べ方！

1 麺類の汁を残す



2 むやみに調味料を使わない ～そのままの味で食べる～



塩分のないもので味たし



3 塩分の多い物を残す



4 調味料は 「かける」⇒「つける」

