

♥栄養だより♥

第33号

2018.3



♪テーマ 塩分摂りすぎていませんか？



塩分摂取量チェック

- 明太子、塩辛、干物、練り物をよく食べている。
- 漬物、梅干し、つくだ煮など頻繁に食べて
- 麺類のお汁は、半分は飲むor全部飲み干すことがある。
- 丼ぶり物、寿司などをよく食べる。
- 外食、お惣菜、インスタント食品の利用頻度が多い。
また、外食は、定食系より単品物を頼むことが多い。
- スナック菓子、お煎餅など塩気の多いお菓子を食べている。

どうしても醤油やソースをかけたいのであれば、調理する際、下味を付けずに調理するといいですね☆彡。

また、塩分を多く含む練り製品には、「リン」も多く含まれているので、減塩することでリン制限にもなりますよ

