

《 減 塩 の 工 夫 》

奈須内科患者指導箋

1日8g以下になるよう頑張りましょう

1. 新鮮な材料、旬の食品を選び材料の持味を生かして調理する。
2. 香味野菜や香辛料を上手に使って味にアクセントをつける。
3. 柑橘類や酢の酸味を利用する。(胃の弱い人は注意)
4. だしを濃くする。
5. 油を料理に使って、油の風味で味をカバーする。(肥満の人は注意)
6. 焼物で香ばしさを利用する。
7. 食塩を効果的に使う工夫をする。
8. 1つの料理に重点的に味付けする、食卓で自分で味をつける等。
9. 調味料は計量して使う習慣をつける。

【参考】外食の塩分量

料理名	目安量 (分量)	食塩量 (g)
親子丼	1人前	4.0
カツ丼	1人前	3.0
かまめし	1人前	3.0
ラーメン	1人前	6.0
うどん・そば	1人前	4.5
そばつゆ	1人前 (500cc)	3.5
吸いもの	1人前 (150cc)	1.0
味噌汁	1人前 (150cc)	1.5
洋風スープ	1人前 (200cc)	1.4
中華風スープ	1人前 (200cc)	1.4
カレーライス	1人前	4.0
うな丼	1人前	3.0
炒飯	1人前	3.4
やきそば	1人前	5.4
サンドイッチ	1人前	2.2
スパゲッティ	1人前	2.4～3.0
にぎりずし	1人前	5.0～6.0
いなりずし	4個分	5.0