

































塩分は1日8g~10g以下を目標にしましょう

塩分含有量	1g	2g	3g	4g	5g	6g	
主食	ごはん 	食パン 	かやくごはん 	カレーライス  ミックスサンド 	にぎり寿司  かけうどん 	ラーメン 	
主菜	目玉焼き  納豆  魚のから揚げ 	冷奴  刺身 	肉じゃが  焼き魚  魚の煮付け 	肉、魚の煮物 	おでん 		
副菜	ごまあえ  野菜のサラダ 	酢の物  かぼちゃの煮物 	みそ汁  野菜の煮物 	豚汁、さつまいも汁 			
その他	味付けのり1袋  かまぼこ 	つくだ煮  はんぺん 	塩辛  たくあん 	たらこ1/2腹 			

なぜ塩分を控えなければいけないの？

塩分をとりすぎると、血液の浸透圧が高くなり正常にしようとする血液量が増え、血圧が上がります。