



麺類・汁物の摂取塩分を減らすコツ



☆きつねうどん



| | | エネルギー (kcal) | 塩分 (g) |
|--------|------|-----------------|-----------|
| ゆでうどん | 220g | 231 | 0.7 |
| つゆ | 300g | 74 | 5.6 |
| 味付け油揚げ | 50g | 137 | 1.0 |
| ねぎ | 10g | 3 | 0 |
| 合計 | | 445 | 7.3 |

コツ1：つゆを半分残すと塩分約-2g
コツ2：味付け油揚げをきざみ油揚げに変えると塩分-1g

☆バランスアップポイント

ほうれん草（茹でる）・みつば・生しいたけ（つゆでひと煮）等、生でふわっと両手に1杯分程度プラスすると1品でバランスのとれた1食となります

☆塩ラーメン



| | | エネルギー (kcal) | 塩分 (g) |
|-------|-------|-----------------|-----------|
| ゆで中華麺 | 220g | 328 | 1.2 |
| スープ | 350ml | 32 | 6.8 |
| ゆで卵 | 25g | 38 | 0.1 |
| しなちく | 30g | 6 | 0.3 |
| 焼き豚 | 30g | 103 | 0.7 |
| ねぎ | 5g | 1 | 0 |
| 合計 | | 508 | 9.1 |

コツ1：スープを半分残すと塩分約-2g.
コツ2：焼き豚を卵50gに変えると塩分-0.7gと+0.1g
コツ3：コレステロールが高い場合は、卵50gを茹でた肉60gに変えるとさらに塩分-0.1g

☆バランスアップポイント

もやし（茹でる）・小松菜（茹でる）等、生でふわっと両手に1杯分程度プラスすると1品でバランスのとれた1食となります

☆みそ汁（1杯150ml）



0.7%濃度→1g
 1.0%濃度→1.5g

0.7%濃度を美味しくつくるには

コツ1：昆布・かつお等でだしをしっかりとる
 *だしの素（顆粒）を使うと塩分+0.4g
 *だしパックは塩分が含まれていないものが多いが、使用する場合は表示を確かめること
コツ2：大豆製品・野菜・海藻等具沢山にする
コツ3：ねぎ・みつば等、薬味を使う

みそ汁・スープ・麺の汁（全部飲まない場合でも、つけ麺であっても、麺を食べる時一緒に汁もとる事になる）も合わせて**1日1回**を目指しましょう！**2回**利用したい時は、**塩分薄め・量少な目**にしましょう！