



栄養部便い 2017年4月



～外食時の減塩方法について～

外食をすることはありますか？
普段の食事で減塩を心掛けていても、外食をする
となると塩分を摂り過ぎてしまいがち。
外食時にもできる減塩方法をご紹介します。

麺類(つゆ含む)



ざるそば
塩分2.7g



きつねうどん
塩分5.8g



ラーメン
塩分6.0g



冷やし中華
塩分4.8g

食べる頻度を少なくする
汁は飲まないで残す！
ラーメンは野菜たっぷりのタンメンを選びましょう

普段食べている食事
にどのくらい塩分が含まれているのを知っ
ておこう！



すし(しょうゆは除く)



握りずし10貫
塩分2.6g



ちらし寿司
塩分3.6g



いなり寿司2個
塩分1.4g

しょうゆをつけなくても寿司自体にも塩分が含まれます！
しょうゆのつけ方でも塩分に差が出ます
先につけた時とごはん側につけた時だと15g(塩分2.5g)の差があ
ります。先の方に少し付けるようにしましょう。

和風一品料理



さばのみそ煮
塩分2.5g



天ぷら盛り合わせ
塩分1.7g



豚肉のしょうが焼き
塩分3.6g



焼き鳥
正肉たれ2本
塩分1.0g



つくねたれ2本
塩分1.2g

漬物、汁物は残しましょう
しょうゆやソースは控えめに

洋風一品料理



海老フライ
塩分1.9g



ハンバーグ
塩分2.4g



チキンカレー
塩分3.4g



ピザMサイズ
塩分5.6g



スパゲティミートソース
塩分2.8g

洋食は和食に比べて塩分は少なめですがカロリーや脂肪の摂り過
ぎに注意！多いときは残しましょう。

中華一品料理



酢豚
塩分3.0g



麻婆豆腐
塩分3.2g



餃子8個
塩分3.3g



焼売5個
塩分3.3g



チャーハン
塩分2.6g

1人前の量が多く、塩分の摂り過ぎに！残すことをおすすめします。
スープやザーサイは残しましょう。
あんかけ料理はあんにからまった調味料を摂り過ぎので注意しま
しょう。

ご相談は栄養部まで

