

食べ方を工夫して

# Let's減塩

～夏Ver.～

減塩



## そうめん

そうめん1人分  
(ゆで220g)

**0.4g**



めんつゆを  
少しだけつける

**1.2g**



めんつゆを  
たっぷりつける

**2.5g**



つゆは薄めにサッとつけまじょう

## 冷奴

薬味で食べる  
(しょうゆ無し)

**0g**



薬味なしで  
しょうゆ少なめ

**0.03g**



薬味の上から  
しょうゆをかける

**0.4g**



薬味を活かして  
しょうゆ少なめに

## 焼肉

焼肉牛タン1枚  
(塩レモン)

**0.04g**



焼肉牛ロース1枚  
タレを少しつける

**0.09g**



焼肉牛ロース1枚  
タレをたっぷりつける

**0.2g**



つけ過ぎ食べ過ぎ  
に注意しまじょう

※おおよその食塩相当量です

公益社団法人山梨県栄養士会(山梨県栄養なんでも相談事業)

参考文献:女子栄養大学出版部 減塩のコツ早わかり  
塩分早わかり