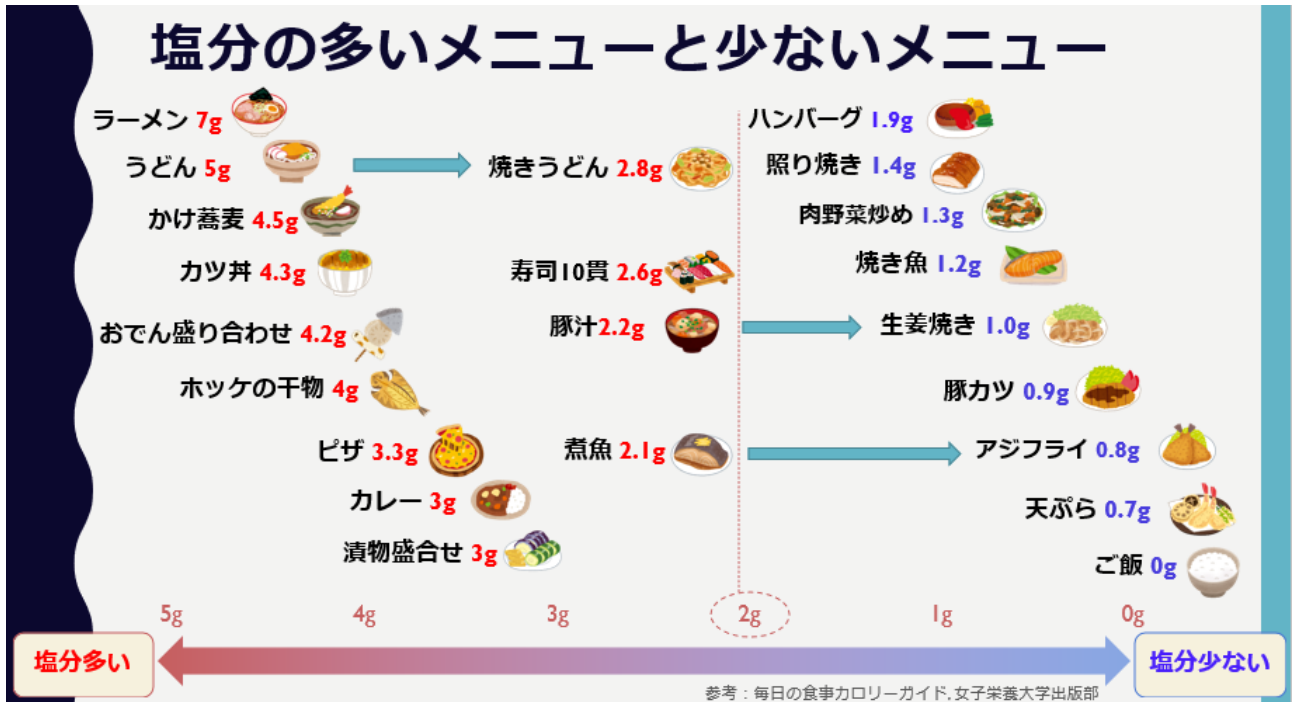


# 塩分

11月に開催した講座の内容をご報告致します。参加できなかった方もぜひご参考下さい。



## 惣菜・コンビニメニューの選び方

- ・白米を中心に、単品の「主菜」・「副菜」を組み合わせる！
- ・追加調味料は塩分の少ないものを。  
：マヨネーズ、酸味、辛味
- ・「減塩食品」を上手に利用しましょう。  
：減塩しょうゆや宅配食など

## コンビニ おすすめ主菜

塩分2g未満！

サラダチキン (プレーン) 塩分1.1g	和風ハンバーグ 塩分1.4g	デミグラスハンバーグ 塩分1.9g	ミートボール 塩分1.8g	豚ロース生姜焼 塩分1.8g
さわらの西京焼 塩分1.1g	鮭の塩焼 塩分1.0g	さばの塩焼 塩分1.2g	チキンステーキ 塩分1.7g	

## お正月料理の注意点

おせち料理：日持ちさせるために...塩分が多いカリウム・リンの多い食品が使われる

<b>昆布巻き：</b> 1/3個(10g) ・カリウム117mg ・リン15mg ・塩分0.3g	<b>田作り：</b> 5匹(10g) ・カリウム160mg ・リン230mg ・塩分0.3g	<b>黒豆：</b> 5粒(10g) ・カリウム81mg ・リン25mg ・塩分0.2g	<b>かまぼこ：</b> 2切(30g) ・カリウム33mg ・リン18mg ・塩分0.4g
<b>伊達巻き：</b> 1切(30g) ・カリウム33mg ・リン36mg ・塩分0.3g	<b>栗きんとん：</b> 30g ・カリウム75mg ・リン8mg ・塩分0g	<b>数の子：</b> 1切(10g) ・カリウム23mg ・リン9mg ・塩分0.3g	<b>松前漬...</b> 乾燥昆布は少量で高カリウムのため注意！

上記の量なら、全て食べても腎臓病の方の1日の目標量(カリウム2000mg、リン900mg、塩分6g)の1/3程度に収まります。