

## 塩分・年末年始の注意点

11月30日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。

### 塩分の多い料理→少ない料理に変更しましょう

塩分の多い料理	塩分の少ない料理
△汁物：味噌汁、スープ	酢の物、お浸し、温野菜
△漬物、佃煮	味付け海苔、ふりかけ
△麺類：かけうどん、ラーメン	◎焼き物：生姜焼き、焼魚
丼もの：牛丼、カツ丼	◎炒め物：肉野菜炒め
煮物、おでん	◎揚げ物：カツ、天ぷら
カレー、シチュー	※丼や麺 →白米+単品おかずに変更!
炊き込みご飯	白米
干物	生の切り身魚
加工品：ウインナー、ハム、練り物	加工品でない肉

### 減塩するには、どう変えますか？


 <p>インスタント麺 塩分 6.4g</p>	→	 <p>ご飯+惣菜フライ+キャベツ +ソース小さじ1 塩分 1.2g</p>	 <p>レトルトカレー 塩分 2.5g</p>	→	 <p>カレー粉 キャップ 小さじ2</p> <p>鶏のカレー焼き 塩分 0.5g</p>
 <p>レトルト牛丼 塩分 2.9g</p>	→	 <p>焼肉のタレ 小さじ2</p> <p>焼き肉 塩分 0.6g</p>	 <p>カップ味噌汁 塩分 2.2g</p>	→	 <p>マヨネーズ 小さじ2</p> <p>ゆでブロッコリー 塩分 0.2g</p>

・おせち料理…高カリウム食品が多い!  
1日に、それぞれ下記の量を上限に。

 昆布巻き：  
1/3個(10g)  
・カリウム117mg  
・リン15mg  
・塩分0.3g

 田作り：  
5匹(10g)  
・カリウム160mg  
・リン230mg  
・塩分0.3g

 黒豆：  
5粒(10g)  
・カリウム81mg  
・リン25mg  
・塩分0.2g

 数の子：  
1切(10g)  
・カリウム23mg  
・リン9mg  
・塩分0.3g

松前漬...  
乾燥昆布は少量  
で高カリウムの  
ため注意!