

## 食塩量の多いもの

カップ  
ラーメン  
6.1g



ラーメン  
5.1g



きつねうどん  
5.4g



ちらし寿司  
3.6g



おにぎり  
1.5g



さんま蒲焼缶  
1.5g



たらこ(1腹)  
2.8g



塩鮭  
1.6g



梅干し(10g)  
2.2g



ハム(2枚)  
0.5g



しょうゆ  
(小さじ1)  
0.8g



みそ  
(小さじ1)  
0.7g



ポン酢  
(小さじ1)  
0.5g



ケチャップ  
(小さじ1)  
0.2g



## 外食での注意3か条

1. 外食は味が濃いめなので、卓上調味料を使わない!
2. 麺のつゆは残す! 汁物は具たくさんを選び、汁からとる食塩を減らしましょう。
3. 牛丼やスパゲティなどは、ごはんや麺に汁の食塩が染みるので、単品ものはなるべく避ける!

## 食塩を排泄するには…

食塩の成分であるナトリウムの排泄を促してくれるのはカリウムです。カリウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

※腎臓病の人はカリウム摂取制限が必要な場合がありますので、医師にご相談ください。

## カリウムを多く含む食品

アボカド・ほうれん草・納豆・昆布・わかめ・バナナ・プチトマト・アーモンド・煮干し・かつお節・さつま芋



品川区保健所 ◇品川保健センター ☎3474-2902  
◇大井保健センター ☎3772-2666  
◇荏原保健センター ☎3788-7015

2018年1月

©2001, 2018 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. G582631

## げんえん 減塩のススメ



しながわ観光大使

cinnamoroll

日本人の食事は食塩摂取量が多く、平成28年度国民健康・栄養調査では、**1日当たりの食塩摂取量(成人)**  
**男性は10.8g・女性は9.9gでした。**

食塩に含まれるナトリウムのとりすぎは、高血圧の主な要因です。1gの減塩により、収縮期血圧が高血圧者で1mmHg、非高血圧者で0.5mmHg低下することがわかっています。おいしく食べる工夫をしながら上手に減塩することが必要です。

出典：健康日本21(第2次)