

● 外食を利用する時

食堂、レストラン編(和食)

ざるそば(そば170g) 塩分2.7g



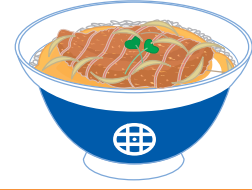
ワンポイント
塩分のほとんどをつけじょうゆが占めています。

にぎりずし(上) 塩分2.6g

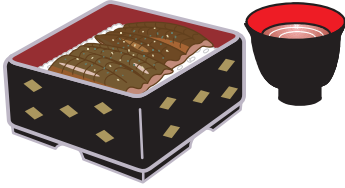


ワンポイント
つけじょうゆはひかえめにしましょう。

カツどん 塩分4.3g



うな重 塩分3.6g



天どん 塩分3.0g



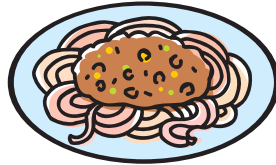
ワンポイント
天つゆはかけずにつけながら食べる様にするると減塩になります。

食堂、レストラン編(洋食)

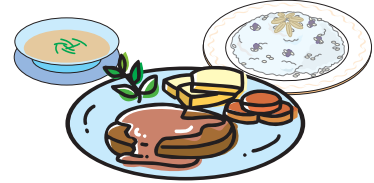
カレーライス(チキン) 塩分3.4g



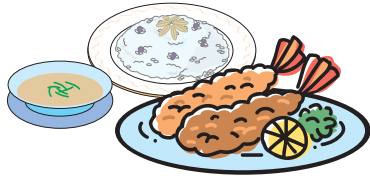
スパゲティミートソース 塩分2.8g



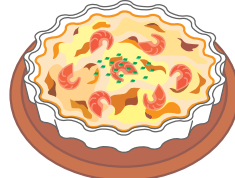
ハンバーグ定食 塩分2.9g



エビフライ定食 塩分2.1g

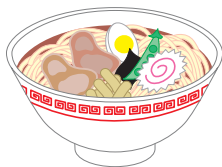


エビグラタン 塩分3.1g



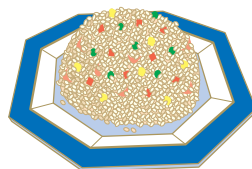
食堂、レストラン編(中華)

ラーメン 塩分6.0g

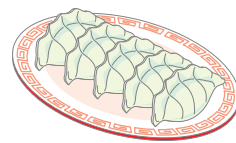


ワンポイント
汁は全部飲まず残すようにしましょう。

チャーハン 塩分2.6g

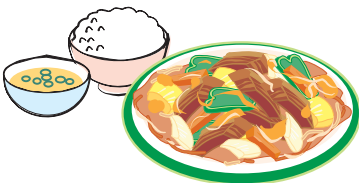


ギョーザ 塩分1.5g



ワンポイント
つけじょうゆはひかえめにしましょう。

肉入り野菜いため定食 塩分3.6g



酢豚定食 塩分5.0g

