

外食での減塩対策を知ろう

栄養だより1月号

外食は美味しく食べられるように濃く味付けがされており、塩分を多く含むことが多い。塩分のとりすぎは体重増加の原因になるため注意しよう！

外食に含まれる塩分量

ラーメン1杯
約6.0g (汁も全て飲んだ場合)



牛丼1杯
(並盛) 約3.0g



1食当たりの
塩分量の目安

2g

定食(サバの味噌煮)
1人前約4.8g



減塩ポイント

- ・メニュー等の塩分量を見てなるべく少ないものを選ぶ
- ・定食についてくる漬物や佃煮は残すか注文時に断る
- ・汁物や麺類は汁を半量残す
- ・煮汁やタレは余分につけない
- ・丼物は紅ショウガなどトッピングの塩分にも注意する
- ・丼物やつゆ抜きで注文する

裏面で実際にどのくらい減塩できるか確認！

どれくらい減塩
できる？

鯖のみそ煮定食の場合

塩分計**4.8g**

鯖のみそ煮

塩分**2.3g**

ほぐした身を煮汁につけないで食べると
塩分1.8g

-0.5g

塩焼きを選ぶと
塩分1.2g

-1.1g

ご飯

塩分**0g**



白菜の漬物

塩分**0.7g**

注文時に断ると塩分0g

-0.7g

豆腐のみそ汁

塩分**1.8g** **-0.8g**

半量残すと塩分1.0g

鯖のみそ煮の煮汁はつけず、
汁は半分残し、漬物の注文を断ると

-2.0g減塩することができる!!

※減塩した量は目安です