



糖尿病道場

vol.37 2020年 夏号 北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター

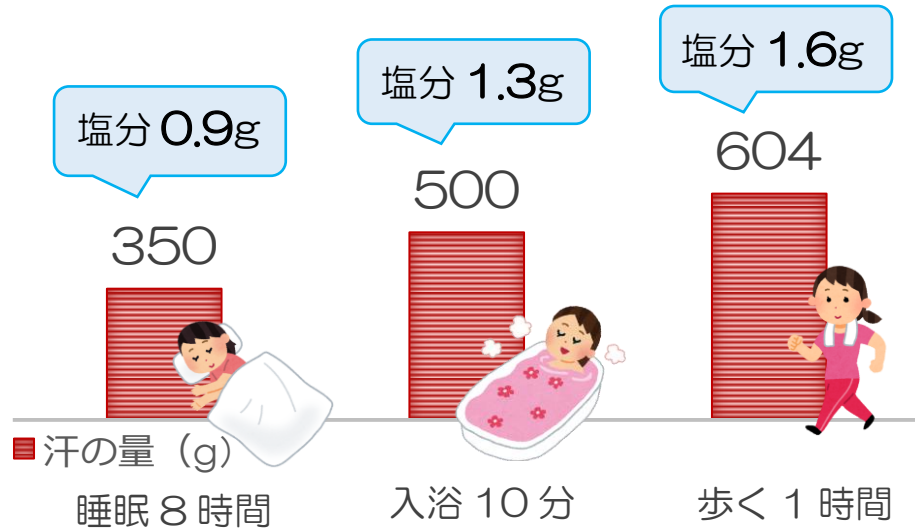


塩分はとったほうがいいのか？



汗かいたんだよね

どのくらい塩分が出ていくの？



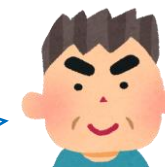
1本 500ml あたり



※カロリーも要チェック！

🗨️ 今日冷たい麺。めんつゆの塩分は？

血圧が高いんだよね



「だし割り」で減塩

ポイント1

2倍濃縮のつゆ：水=1：2
で薄める

ポイント2

だしを追加して旨味アップ！



麺つゆ(1人前 60ml)

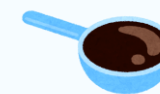
塩分 **1.5g**

- めんつゆ 2倍濃縮 20ml
- 水 40ml
- 塩分カット粉末だし 小さじ1/3

規定通りなら

塩分 **2.2g**

めんつゆ 大さじ1杯



の塩分量



5倍濃縮

2.4g



3倍濃縮

1.7g



4倍濃縮

2.0g



2倍濃縮

0.9g



2倍濃縮

1.1g

濃度がちがうから適当に薄めないでね



栄養相談が受けられます。主治医や案内係に相談してください