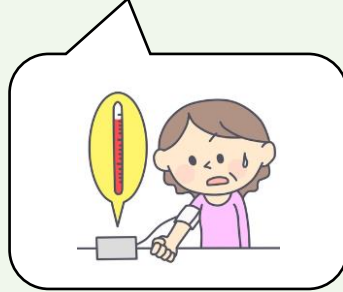
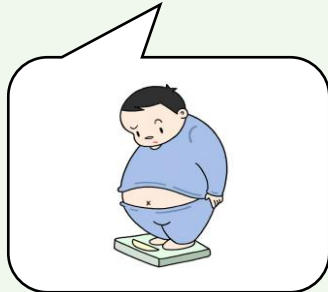


どのくらいの塩分をとってる？

和食中心でヘルシーな印象がある「幕の内弁当」。

実は…油を多く使ったおかずが多く、塩分を多くとっているかも！？



エビフライ
103 kcal
0.3 g

厚焼き卵
59 kcal
0.5 g

鮭
64 kcal
0.6 g

ご飯+梅干
420 kcal
0.2 g

ソースなど
1kcal、0.1g



鶏の唐揚げ
143 kcal
0.4 g

野菜の煮物
37 kcal
0.6 g

ポテトサラダ
51 kcal
0.5 g

しほ漬け
4 kcal
0.1 g

エネルギー 882 kcal / 食塩 3.3 g

※数値は一例です。商品により異なります。

この弁当では、一日の塩分摂取量の半分をとることになります。

前後の食事で調節したり、漬物やソースを残す！

日々の積み重ねで病気予防につなげましょう♪

食塩の目標値(男)7.5g 未満 (女)6.5g 未満