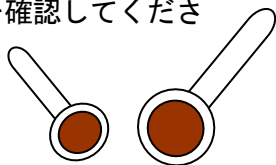


## 塩分制限について

高血圧や心疾患、腎疾患がある場合、塩分制限を行う必要があります。

1日何gの制限かを確認してください！

塩分1gとは、



小さじ 5ml    大さじ 15ml

★しょうゆ	小さじ1杯
★みそ	小さじ1杯強
★甘みそ	大さじ1杯弱
★ケチャップ	大さじ1杯
★ウスターソース	小さじ2杯
★ポン酢	小さじ2杯
★ドレッシング	大さじ1杯
★マヨネーズ(*)	大さじ2杯
塩分1g	塩パック2個

塩パック必要であれば売店にて売っています。

\*は、カロリーが高いので使いすぎに注意！

ちなみに漬け物・みそ汁は高塩分なのでやめましょう！！



## 塩分制限について

高血圧や心疾患、腎疾患がある場合、塩分制限を行う必要があります。

1日何gの制限かを確認してください！

塩分1gとは、



小さじ 5ml    大さじ 15ml

★しょうゆ	小さじ1杯
★みそ	小さじ1杯強
★甘みそ	大さじ1杯弱
★ケチャップ	大さじ1杯
★ウスターソース	小さじ2杯
★ポン酢	小さじ2杯
★ドレッシング	大さじ1杯
★マヨネーズ(*)	大さじ2杯
塩分1g	塩パック2個

塩パック必要であれば売店にて売っています。

\*は、カロリーが高いので使いすぎに注意！

ちなみに漬け物・みそ汁は高塩分なのでやめましょう！！



## 塩分制限について

高血圧や心疾患、腎疾患がある場合、塩分制限を行う必要があります。

1日何gの制限かを確認してください！

塩分1gとは、



小さじ 5ml    大さじ 15ml

★しょうゆ	小さじ1杯
★みそ	小さじ1杯強
★甘みそ	大さじ1杯弱
★ケチャップ	大さじ1杯
★ウスターソース	小さじ2杯
★ポン酢	小さじ2杯
★ドレッシング	大さじ1杯
★マヨネーズ(*)	大さじ2杯
塩分1g	塩パック2個

塩パック必要であれば売店にて売っています。

\*は、カロリーが高いので使いすぎに注意！

ちなみに漬け物・みそ汁は高塩分なのでやめましょう！！

