

塩分 1 g (その他)

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 1 g とは、



小さじ 5ml 大さじ 15ml

- ★めんつゆ (濃縮2) 大さじ 1杯
- ★めんつゆ (濃縮3) 小さじ 2杯
- ★ポン酢しょうゆ 小さじ 2杯
- ★ウスターソース 小さじ 2杯
- ★中濃ソース 大さじ 1杯
- ★豆板醤(トウバンジャ) 小さじ 2/3
- ★甜麺醤(中華甘みそ) 小さじ 2杯
- ★コチュジャン 小さじ 1杯
- ★オイスターソース 小さじ 1杯
- ★ナンプラー 小さじ 1/2
- ★ほんだし 小さじ 1杯
- ★ガラスープ 小さじ 2/3
- ★中華あじ 小さじ 2/3
- ★コンソメ 1/2個
- ★カレールー 1/2個

*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 1 g (その他)

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 1 g とは、



小さじ 5ml 大さじ 15ml

- ★めんつゆ (濃縮2) 大さじ 1杯
- ★めんつゆ (濃縮3) 小さじ 2杯
- ★ポン酢しょうゆ 小さじ 2杯
- ★ウスターソース 小さじ 2杯
- ★中濃ソース 大さじ 1杯
- ★豆板醤(トウバンジャ) 小さじ 2/3
- ★甜麺醤(中華甘みそ) 小さじ 2杯
- ★コチュジャン 小さじ 1杯
- ★オイスターソース 小さじ 1杯
- ★ナンプラー 小さじ 1/2
- ★ほんだし 小さじ 1杯
- ★ガラスープ 小さじ 2/3
- ★中華あじ 小さじ 2/3
- ★コンソメ 1/2個
- ★カレールー 1/2個

*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 1 g (その他)

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 1 g とは、



小さじ 5ml 大さじ 15ml

- ★めんつゆ (濃縮2) 大さじ 1杯
- ★めんつゆ (濃縮3) 小さじ 2杯
- ★ポン酢しょうゆ 小さじ 2杯
- ★ウスターソース 小さじ 2杯
- ★中濃ソース 大さじ 1杯
- ★豆板醤(トウバンジャ) 小さじ 2/3
- ★甜麺醤(中華甘みそ) 小さじ 2杯
- ★コチュジャン 小さじ 1杯
- ★オイスターソース 小さじ 1杯
- ★ナンプラー 小さじ 1/2
- ★ほんだし 小さじ 1杯
- ★ガラスープ 小さじ 2/3
- ★中華あじ 小さじ 2/3
- ★コンソメ 1/2個
- ★カレールー 1/2個

*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!!