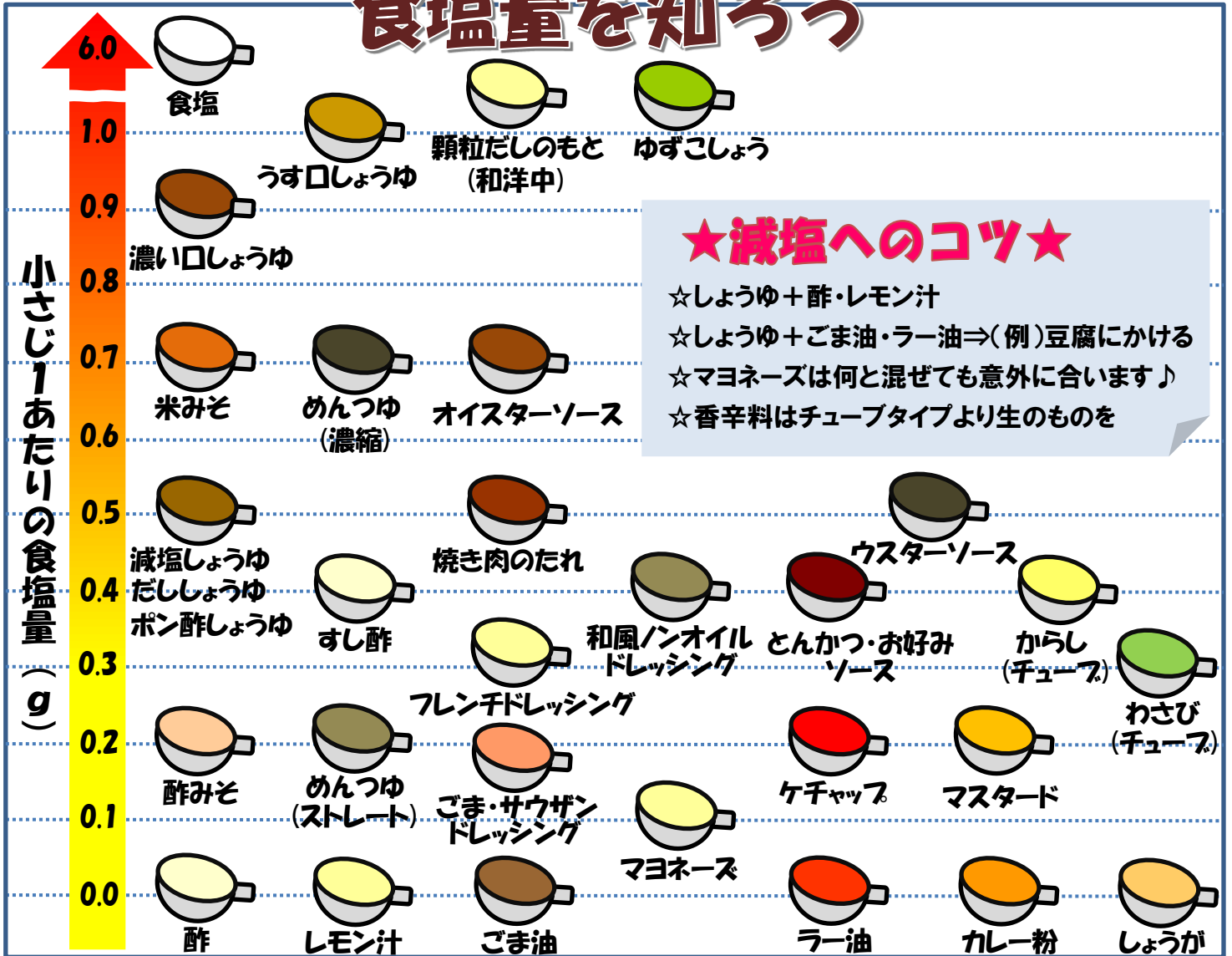


食塩量を知ろう



★減塩へのコツ★

- ☆しょうゆ+酢・レモン汁
- ☆しょうゆ+ごま油・ラー油⇒(例)豆腐にかける
- ☆マヨネーズは何と混ぜても意外に合います♪
- ☆香辛料はチューブタイプより生のものを

参考文献：ニュートリションケア 2021年 冬季増刊

ほとんどの減塩しおは『塩化カリウム』を使用

カリウム **多**



味の素 HP、トップバリュ HP、大正製薬 HP、公益財団法人塩事業センターHP

商品名	カリウム量 (100g あたり)
食塩 (一般的な塩)	100 mg
やさしお	27300 mg

減塩タイプの
カリウム量は
190~284 倍!

※ 透析患者様は減塩しおを使うと危険です