

2023年がスタートし、暦の上では「立春」を迎えます。雪の降る寒さが続き、春を感じるのももうしばらく先ですね。春の訪れを気持ち良く迎えられよう、引き続き日々の体調管理を意識しながら過ごしましょう。

栄養指導室 松田・深田・向

減塩タイプの調味料について



「減塩しお」はカリウムがとても多いので危険！ (Vol.118 栄養だより 3月号より)

ほとんどの減塩しおは『塩化カリウム』を使用

→ **カリウム** **多**



透析患者様は使わないでください。

注意



商品名	カリウム量
食塩 (一般的な塩)	1 mg (1g あたり)
やさしお	273 mg (1g あたり)

塩分：1日摂取量 6g 未満

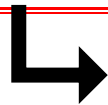
「減塩しお」6g で **1638 mg!!**

1日カリウム摂取上限量 1500 mg を
こえてしまいます!

200倍以上!

Q.『減塩しお』はカリウムが多い…じゃあ他の減塩調味料はどんなの？

A. 使って良いです!



その中でも…

「しょうゆ」と「みそ」

⇒ 減塩タイプの方がカリウム量は少ないです!!



減塩タイプの調味料だからといって、
使う量が多くなれば塩分は多くなるから要注意!

落とし穴だね



気を付けよう!

