

あ ん ば い

いい塩梅でイキイキ腎臓

食塩のとりすぎは腎臓に負担が生じます

減塩生活はじめませんか？

食塩摂取量を意識してみましよう！



意外と塩分
多いと思
いませんか？



ポイント
ナトリウム
表示を見る
習慣を身に
つけましよう！

栄養成分表示

製品1食当たり
(めん150g、ソース10g)

エネルギー	267 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂 質	3.4 g
炭水化物	51.3 g
ナトリウム	1.7 g

(食塩相当量 4.2g)

食塩相当量(g)を求める計算式

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000
(mgの場合は1000で割りましょう)

ナトリウム量(g) × 2.54

ナトリウム **1.7g**

1.7g × 2.25 = 食塩 **約 4.2g**

試したいと思われた方

6/1(水)~6/30(木)

診療時間内

糖尿病療養指導室に

自宅の汁物お持ち頂ければ

測定いたします

3色のLEDライトで味噌汁、スープなどの

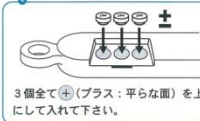
水に溶けている塩分濃度をワンタッチで簡単測定



あなたの味付け薄味？濃い味？

塩分測定器 減塩生活 のご紹介と使い方

1 電池をセットする。



3個全て⊕(プラス：平らな面)を上にして入れて下さい。



1瞬全てが点灯し、その後すぐ一斉に消灯します。

2 先端部を水洗いします。

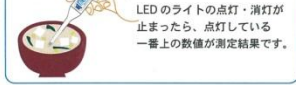


※ココから上に水がかからないように注意して下さい。



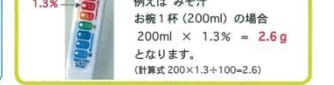
細い部分の半分が浸るくらいを目安して下さい。(4cm~5cm程度)

3 スイッチを押したままでLEDライトの点灯を確認してください。



LEDのライトの点灯・消灯が止まったら、点灯している一番上の数値が測定結果です。

4 良くかき混ぜたスープにセンサー部を浸します。



◎塩分摂取量(グラム)に直すには？
この場合 1.3%
液体の量 × 塩分濃度(%) = 塩分量
例えば みそ汁
お椀1杯(200ml)の場合
200ml × 1.3% = 2.6g
となります。
(計算式 200 × 1.3 ÷ 100 = 2.6)

よくあるQ&A
中心の塩分濃度 0.9%とは

人間の体液は、塩分濃度0.9%です。このため塩分濃度0.9%は喉が渇くこともなく、身体への抵抗が少ない「一番おいしいと感じる濃度」とされています。調理では味付けの基本です。

<活用術>濃かったらどうすれば良いの？

出汁や香味を効かせて0.9%以下でも物足りなく感じないように工夫します。市販の出汁は塩分を含んでいる物が多いので注意が必要です。

