

コンビニ商品 食べ合わせ(例)

コンビニ商品の食塩量
組み合わせで
どうかわる?

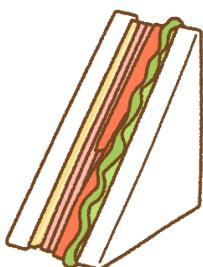
(gは食塩量です)

明太子おにぎり 1.3g との組み合わせ

- ① サラダ(ドレッシングあり) 0.5~1.0g → 1.8~2.3g
- ② チキン類 1.2g → 2.5g
- ③ インスタントお味噌汁 1.3~2.5g → 2.6~3.8g
- ④ カップ麺 4~7g → 5.3~8.3g



たまごサンドイッチ 1.2g との組み合わせ



- ① カットフルーツ 0~0.1g → 1.2~1.3g
- ② サラダ(ドレッシングあり) 0.5~1.0g → 1.7~2.2g
- ③ チキン類 1.2g → 2.4g
- ④ インスタント春雨スープ 2~2.5g → 3.2~3.7g

食塩を取り過ぎると

高血圧、動脈硬化、脳卒中などのリスクが高まります。

1日の食塩量は、

男性 7.5g 女性 6.5g を目安にしましょう!