

1 醤油(濃口)小さじ1杯に含まれる食塩相当量は?

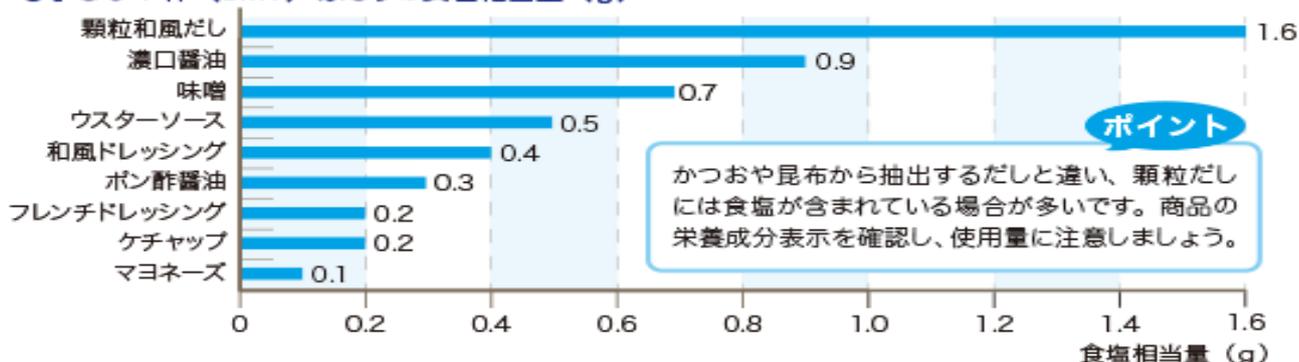


A)0.4g B)0.9g C)1.4g

正解 B)0.9g

普段よく使う調味料に、どれくらいの塩分が含まれているか把握し、使用量の調整を行いましょ。

●小さじ1杯(5ml)あたりの食塩相当量(g)



2 カップ麺(※1食分95g)に含まれる食塩相当量は?



A)4.2g B)5.2g C)6.2g

正解 B)5.2g

3 ②のカップ麺のスープに含まれる食塩相当量は?



A)2.6g B)3.6g C)4.6g

正解 B)3.6g

麺類を食べる時は麺中心に食べ、スープは出来るだけ残すようにしましょう。

4 にぎり寿司8貫分の寿司飯(約160g)に含まれる食塩相当量は? ※参考)米飯160gの塩分は0gです。



A)0.8g

B)1.2g

C)1.6g

正解 C)1.6g

寿司飯には、酢と砂糖に加え食塩も含まれているため、米飯と比べ塩分が多いです。またにぎり寿司はネタに醤油を付けて食べるため、更に塩分が多くなります。醤油はかけずに、小皿に取り分け少量付けるようにしましょう。

#### その他塩分の多いメニュー

麺類、鍋、丼、カレーライス、粉物(お好み焼きなど)

これらのメニューは一日の中で続けて食べないようにする、また体内に水分の溜まりやすい透析2日空きの時はなるべく控えるようにする事で、透析間の体重増加が抑えやすくなります。

