

● おやつ(間食)と減塩について

せんべいやスナック菓子は、味付けにしょうゆや塩が含まれているため、塩分が高めとなっています。

食べる量を少なくして減塩に努めましょう。

かた焼きせんべい・ しょうゆ 23g	塩分 0.5g	ポテトチップス 25g	塩分 0.3g	さきイカ 20g	塩分 1.4g
					

(女子栄養大学出版部「FOOD&COOKING DATA塩分早わかり」より)

- このマニュアルは、減塩に着目した栄養指導マニュアルとして作成しました。
減塩指導を行う際の標準的な指導マニュアルとしてそれぞれの職域や地域で是非ご活用ください。

減塩栄養指導マニュアル

発行者 栃木県保健福祉部 健康増進課
編集 公益社団法人 栃木県栄養士会
発行日 平成25年3月