**食だより**

Ｎｏ.　　　　　　　　　　　　平成　　年　　　月　　　日



**血圧が高めの方**

**塩分が気になる方**

**そうでない方も!!**

**インスタント食品等を食べる時は次のことに気をつけましょう!!**

**①カップ麺のスープは全部飲まない。**

**カップ麺には、塩分が多く含まれています。スープを残すことで、塩分量を半**

**分程度に減らすことができます。**



カップうどん

塩分：約6.2ｇ

**スープを残すと３ｇ減塩**

カップラーメン

塩分：約5ｇ

**スープを残すと2.5ｇ減塩**

**②野菜ジュースや牛乳でカリウム摂取**

**野菜や果物には、ナトリウム(食塩)を体外に排出するカリウムというミネラル**

**が多く含まれています。果物、野菜ジュースや牛乳で、カリウムをしっかり摂り**

**ましょう。**

問い合わせ先：益城町保健福祉センター（096-234-6123）

**※腎臓の病気がある方は医師の指示に従ってください。**

問い合わせ先：　　　　町保健福祉センター（電話　　　　　　　　）町管理栄養士