

今日は何を食べる？ 一食あたりの塩分とエネルギー

塩分 (g)、エネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)

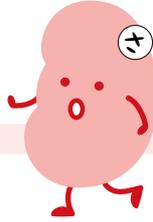
塩分 ↓

エネルギー →



白飯 1膳

塩分: **0** エネルギー: 234
たんぱく質: 3.0



定食で炊き込みご飯を選ぶと
塩分は1.4g 増えるんだね。



炊き込みご飯 1膳

塩分: **1.4** エネルギー: 360
たんぱく質: 8.2



豆腐のみそ汁

塩分: **1.5** エネルギー: 60
たんぱく質: 4.9



天丼

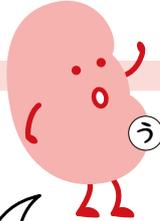
塩分: **2.9** エネルギー: 570
たんぱく質: 15.5



チャーハン

塩分: **2.8** エネルギー: 768
たんぱく質: 15.7

3.0g



例えば、ファミリーレストランの唐揚げ定食は6~8gの塩分があるけど、味噌汁の汁を残すと1gくらい減らすことができるんだね。



オムライス

塩分: **3.0** エネルギー: 420
たんぱく質: 11.7



カレーライス (ビーフ)

塩分: **3.0** エネルギー: 917
たんぱく質: 19.3



ソース焼きそば

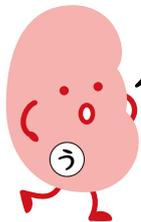
塩分: **3.8** エネルギー: 688
たんぱく質: 12.0



カツ丼

塩分: **3.6** エネルギー: 814
たんぱく質: 22.7

5.0g



スパゲッティなどパスタは麺自体に塩分がないので、茹でる時に塩を使わなければ減塩できるね。



きつねうどん

塩分: **5.0** エネルギー: 383
たんぱく質: 12.0



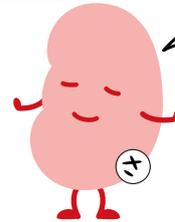
スパゲッティナポリタン

塩分: **5.4** エネルギー: 677
たんぱく質: 21.8



ラーメン

塩分: **5.5** エネルギー: 389
たんぱく質: 20.5



汁麺のスープを飲まずに麺だけ食べると、諸説あるけど2~6割くらい塩分量を減らせるんだって。

群羊社「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」より作成

監修

北島 幸枝 日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

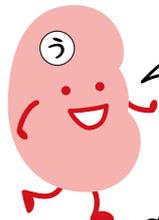


おやつ、間食、補食は何を食べる？ 一食あたりの塩分とエネルギー

塩分 (g)、エネルギー (kcal)、たんぱく質 (g)

塩分 ↓

エネルギー →



甘いものを間食に選ぶと塩分を摂らずに済むんだね。



あんまん

塩分: 0 エネルギー: 246
たんぱく質: 5.0



カリウム制限がある人が和菓子をおやつに選ぶ場合は、あんこに気をつけてね。小豆にはカリウムが多く含まれるよ。

0.5g



フライドポテトSサイズ

塩分: 0.5 エネルギー: 207
たんぱく質: 2.6



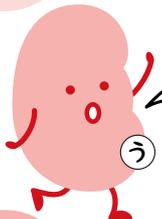
コロッケ

塩分: 0.5 エネルギー: 233
たんぱく質: 3.6



カレーパン

塩分: 0.8 エネルギー: 211
たんぱく質: 4.0

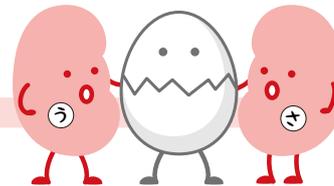


カレーパンは製品によって塩分量とエネルギーが大きく変わるので、商品(商品包装)の栄養成分表示を確認してね。



肉まん

塩分: 1.1 エネルギー: 218
たんぱく質: 7.8



たまごサンドイッチ

塩分: 1.4 エネルギー: 358
たんぱく質: 9.4

1.5g



ハンバーガー

塩分: 1.5 エネルギー: 274
たんぱく質: 19.7



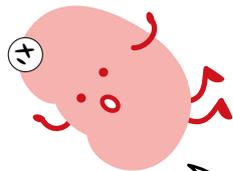
アメリカンドッグ

塩分: 1.6 エネルギー: 304
たんぱく質: 6.5

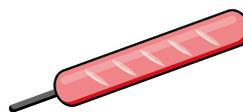


おにぎり梅

塩分: 1.7 エネルギー: 169
たんぱく質: 3.0



おにぎりは具材で塩分量が変わるよね。ツナマヨなら1.1gくらいだよ。



フランクフルト

塩分: 1.8 エネルギー: 292
たんぱく質: 9.9



ハムとチーズのトルティーヤ

塩分: 1.7 エネルギー: 322
たんぱく質: 1.5

[無印] 群羊社「食事コーディネートのための主食・主菜・副菜料理成分表 第5版」より作成

主要ハンバーガーチェーンの平均より作成 主要コンビニの平均より作成

監修

北島 幸枝 日本栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子 日本栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

