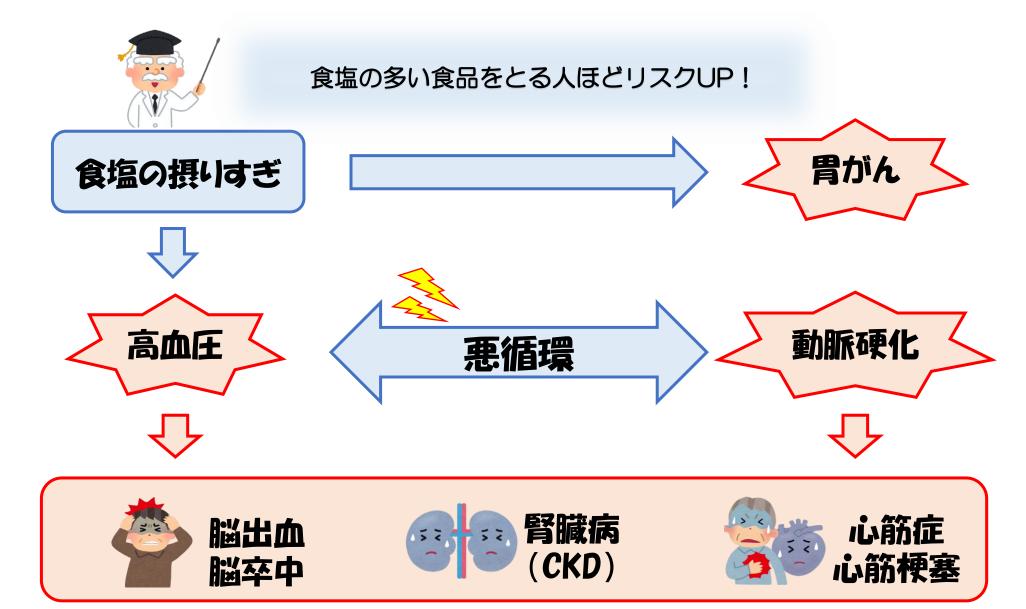


食事療法 ~減塩~











患者さんへのワンポイントアドバイス



食塩の目標量は…

★男性…7.5g未満

★女性…6.5g未満

★高血圧の方…6.0g未満



厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」「令和元年国民健康・栄養調査」より

~減塩のために控えた方がいい食べもの~

漬物



煮物



汁物





麺類



魚加工品



肉加工品





食事療法 ~減塩~





~食塩摂取量の確認の仕方~

①商品の栄養成分表示から確認

	栄養成分表示 100g当たり	
	エネルギー量	100Kcal
Ī	たんぱく質	2.0g
Ī	脂質	3.0g
Ī	炭水化物	4.0g
	ナトリウム	400mg
	食塩相当量	1.0g



2 当院来院時の尿検査から確認

血糖值	180mg/dl
HbA1c	7.5%
尿一般	*
:	
推定一日塩分摂取量	15.0g



商品の裏に「栄養成分表示」がついています。 購入の際は確認してみましょう。 おおよそ検査日の前日の食事などの影響により

数値が変動する検査です。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。