








主食の栄養成分

	目安量	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)
ご飯 	140g (女性用 茶碗 1 杯)	235	3.5	41	48	0
食パン 	6 枚切 1.5 枚 (90g)	238	8.4	87	75	1.2
ロールパン 	2 ケ (60g)	190	6.1	66	58	0.7
もち 	2 ケ (100g)	235	4.2	66	78	0
うどん 	1 玉 (250g)	263	6.5	23	45	0.8

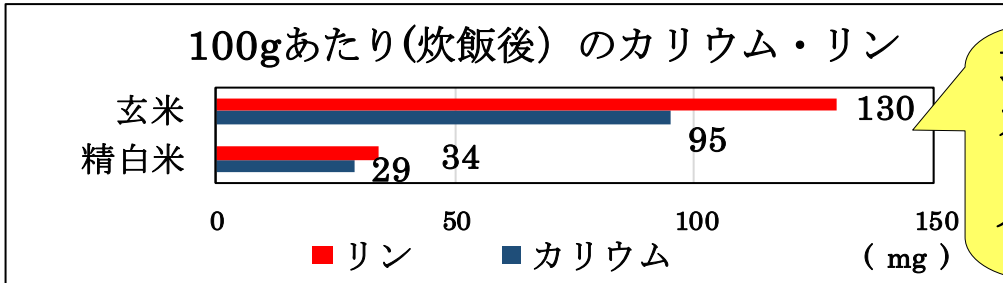
パンにバターやマーガリンを
大さじ 1 杯(12g)つけると…
バター：0.2g、マーガリン：0.1g の塩分が
更に多くなります。

砂糖しょうゆ (しょうゆ大さじ 1 杯(18g)) をつ
けると…2.6g の塩分が更に多くなります。

麺類は汁に塩分が多く含まれています。
汁の塩分まで含めると、5g 程度になります。

※メーカー、商品によって、塩分が異なります。

パン、麺類には、塩分が含まれます。
塩分が含まれる分、おかずで塩分を調節する必要があります。
それぞれの特徴を知って、上手に取り入れましょう。



玄米は
カリウムが約 3 倍、
リンが約 4 倍
含まれます！！