



塩分量一覧を参考に！



加工食品	食パン1枚 (60g)	ゆであどん1玉 (300g)	焼きちくわ本 (100g)	梅干し1個 (10g)	塩ます1切 (80g)	プロセスチーズ1切 (20g)	ローソルウすり切1枚 (20g)	焼き豚1切 (25g)
								
	約 0.8g	約 0.9g	約 2.4g	約 2g	約 4.6g	約 0.6g	約 0.6g	約 0.6g
外食	鍋焼きうどん	ざるそば	ラーメン	焼きそば	天丼	カツ丼	牛丼	親子丼
								
	約 6.7g	約 3g	約 6.3g	約 4.8g	約 4g	約 6.9g	約 3.3g	約 5.4g
外食	うな重	握り寿司	カレーライス	ハンバーグ	サンマの塩焼	豚肉のしょうが焼き	お好み焼き	ミックスサンドイッチ
								
	約 4.7g	約 4g	約 3.4g	約 3.1g	約 1.5g	約 3g	約 3.1g	約 2.3g



ざるそば
3.5g



かけそば
6.5g



かけうどん
5.9g



ミートソーススパ
5.1g



醤油
5.9g



味噌
6g



塩
6.6g



とんこつ
5.5g

最後に、「時間栄養学」についてお話ししましょう



「時間栄養学」とは、「なにを、どれだけ」に加えて「いつ食べるか」を考慮した新しい栄養学。

- すべての食事を**12時間以内**にとる(朝食～夕食)
- 朝・昼・夕の食事は、**3:3:4**で理想的なエネルギー配分費
連日毎食の減塩は、薄味に飽きて続けられないという人も多いのでは？
その場合は、夕食なら少しだけサボっても体への影響は朝食や昼食より少ないようです。(朝食・昼食で、しっかり減塩)
- 朝日を浴びてから**2時間以内**に、タンパク質と炭水化物に富んだ充実した朝食を。
- 夜9時を過ぎたら、できるだけ軽い夕食に。
しかし、**カルシウム**が体内に蓄積されるのは夕方以降と言われています。
そのため、**夕食でカルシウム**を豊富に含む食品を食べて骨粗鬆症予防。
(ただし、夕食が21時以降になる人は、17～18時に軽い食事)