

離乳食
にも役立つ!

♡計量スプーン

調味料をはかることにより、使い過ぎを防ぐことができます。
また、調味料に含まれる塩分量を知るきっかけとなり、普段の食事でのくらい塩分をとっているのか把握できます。
妊娠期、授乳期望ましい食生活実現のために調味料をはかってみましょう。
また、離乳食を作るときにも便利です。

♡塩分について

過剰な塩分はむくみや高血圧の原因となります
成人女性の塩分摂取量の平均は9.2gと多く、目標量の7.0gを超えています。
特に妊娠前の体重が肥満傾向の方(BMI25以上)または20歳の体重より、8kg以上増えた方は、普段よりは塩分を控えましょう

♡意外と塩分が多い加工食品

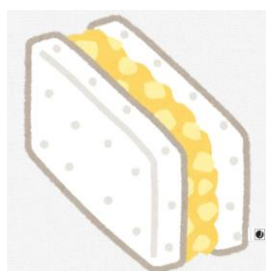
絶対食べてはいけないわけではありません
きちんと選びましょう

食品の裏にある栄養成分表示を参考に➡

主要栄養成分1袋(10g)当り			
エネルギー	483kcal	炭水化物	37.6g
たんぱく質	38g	ナトリウム	330mg
脂 質	35.3g	食塩相当	0.8g



ミートスパゲティ
塩分 5.2g



卵サンド 1パック
塩分1.3g



カップスープ
塩分 1.5g



カレーライス
塩分 3.3g



餃子
塩分 2.6g



ハンバーグ
塩分1.9g



ウインナー(3本)
塩分 1.5g



ベーコン(2枚)
塩分 0.8g