

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

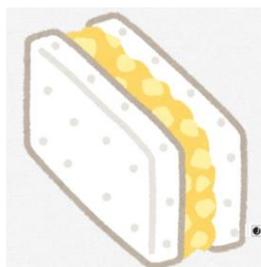
絶対食べてはいけないわけではありません
きちんと選びましょう

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



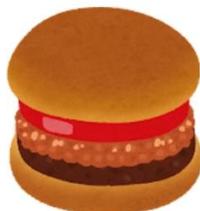
カップスープ
塩分 1.5g



カレーライス
塩分 3.3g



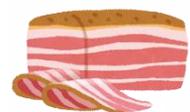
餃子
塩分 2.6g



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