

ラーメンのスープ、全部飲んで完食したら、食塩相当量はどのくらい？



6.5 g

日本人の食事摂取基準（2020年版）に定められている目標量（食塩相当量として）は、成人1人1日当たり男性7.5g未満、女性では6.5g未満ですので、スープ1杯でほぼ満たしてしまいます

※ 麺とスープのみの食塩相当量（具は考慮しない）。当社メニューより

麺の食塩相当量が約0.3gですので、6.5gの**食塩相当量のほとんどがスープに由来**しています。エームサービス内で検証したところ、スープを半分残せば、食塩相当量は5.0gまで下がります。スープをほとんど飲まなければ、3.4gまで下げることができました。ラーメンを食べるときは、スープはなるべく残すことをおすすめします！！ラーメンを食べるときに、最初からルールとして「スープはれんげ2杯まで」などと決めてみてはいかがでしょうか？

減らすことばかりではない！カリウムの豊富な野菜&果物をたっぷりとる



野菜や果物に含まれる**カリウム**には塩分を排泄する働きがあります。塩分を減らすことも大切ですが、同時に摂取した余分な塩分をカラダから排泄するために、野菜や果物を積極的に食べましょう。**カリウム**は水に溶けやすいため、生で摂取できるものは生で食べることをおすすめします。前述のラーメンも、**タンメンなどの野菜と一緒に摂れるメニュー**を選ぶと**カリウム**を摂取することができます。スープを控えめにし、帰りがけにコンビニで**野菜ジュースを買う**のはいかがでしょうか？**カリウム**が摂取でき、且つ、塩分も控えられますので、一石二鳥です！

食事バランスガイドでは、1日 **350g 以上の野菜**摂取と **1日 200g 程度の果物**摂取が推奨されています

茨城県の特産を活用



小松菜は**カリウム**が多く含まれる野菜です。茨城県で冬場に採れる“ちぢみこまつな”はえぐみが少なく、**生でも食べられる**優れたものです。



執筆：高橋文子（たかはし あやこ）
エームサービス株式会社。管理栄養士・公認スポーツ栄養士。
公益財団法人日本テニス協会強化サポート委員会委員。
日本スポーツ栄養学会認定事業運営委員会委員。
日本栄養士会健康スポーツ栄養分野推進委員。