

♪ コンビニ商品で手軽に減塩ライフ♪

おすすめ組み合わせ

1食あたり塩分 **3g** 未満を目指しましょう!

1

バターロールパン
(2個)
(0.8g)



コロッケ
(0.5g)



8品目のサラダ
(0g)



レッド
スムージー
(0.1g)



塩 分: **1.4g**
(ソースなし)
エネルギー: 559kcal
値 段: 556円

コロッケと野菜を
パンにはさんで
コロッケサンドに!
*ソースなしで減塩!

2

3色鶏そぼろ弁当
(1.4g)



飲むヨーグルト
(0.2g)



塩 分: **1.6g**
エネルギー: 746kcal
値 段: 381円

弁当を選ぶときには
表示の「食塩相当量」を
確認しましょう

3

シャキシャキ
レタス
(1.5g)



半熟玉子と
蒸し鶏サラダ
(0.6g)



ノンオイル
青じそ
ドレッシング
(1.7g)



塩 分: **3.8g**
エネルギー: 364kcal
値 段: 525円

ドレッシングを
半分残すと
さらに減塩!

4

おにから
(1.3g)



バナナ
(0g)



グリーン
スムージー
(0.1g)



塩 分: **1.4g**
エネルギー: 688kcal
値 段: 515円

野菜がない弁当には
果物やスムージーを
プラス!

◎野菜や果物をプラスしよう!

- 野菜や果物には「カリウム」という成分と「食物繊維」が豊富に含まれます。「カリウム」や「食物繊維」はナトリウム(塩分)を体外に排出してくれる働きがあります。

※スムージーは野菜ジュースでも代用できます。(栄養成分表示を確認するようにしましょう。)

※価格は税抜き表示です。

※商品名についているg数は塩分量です。

※商品情報は2017年12月現在のものです。