

管理栄養士による

栄養相談

を受けてみませんか？

無料

4月12日(火)

13:00~16:00

外出が減り体重が増えちゃった、
家にいる時間が長いと口寂しくて間食が増えた、
健康診断の結果、糖尿病、高血圧、脱水、コレステロール
など、気になる事はございませんか？

処方せんをお持ちでない方もお気軽にお立ち寄りください♪

栄養ミニクイズ

塩鮭(甘口)は生鮭の何倍の塩分量でしょうか？

①3倍



②9倍



*正解は②9倍です！塩を添加していない生鮭は1切れ(100g)あたり0.2gの塩分を含むのに対し、塩が添加された塩鮭(甘口)は1切れ(100g)あたり1.8gと、生鮭の9倍もの塩分を含んでいます。塩分が気になる方は生鮭を選ぶだけでも減塩に繋がります！