

ごく日常的なこのような献立にも食塩は約17gも含まれています

	変更前	少し注意すると
朝	 <p>1.5g 2.0g 大さじ2/3で2.0g</p> <p>小計 5.5g</p>	<p>1切れ分を千切りにすると0.5g</p>  <p>具たくさんにして汁を減らす1.0g 大さじ2/3で2.0g</p> <p>-2.0g 小計 3.5g</p>
昼	 <p>スープを全部飲み干して6.0g</p> <p>小計 6.0g</p>	 <p>麺と具は全部食べて、 スープは残すと1.7g</p> <p>-4.3g 小計 1.7g</p>
夕	 <p>1.2g 0.9g 2.0g 1.5g</p> <p>小計 5.6g</p>	 <p>甘酢和え0.3 焼き魚1.4g</p> <p>具たくさん汁にして0.8</p> <p>-3.1g 小計 2.5g</p>
合計	17.1g	7.7g