



# 夏の塩分摂り方講座

仁厚会病院 管理栄養士  
吉原 尚矢

2018.07.23



2018.07.23



## 塩分を摂りすぎる理由

### ② 外食による塩分摂取

外食は美味しいと感じさせるため、  
しっかりと味を付ける事が多い

外食だけで一日の目標量の半分以上を摂取することがある



2018.07.23



2018.07.23