

I 摂りすぎに注意!

⑤ 外食：ラーメンのスープの飲み方によるちがい **食塩**

👉 ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい?

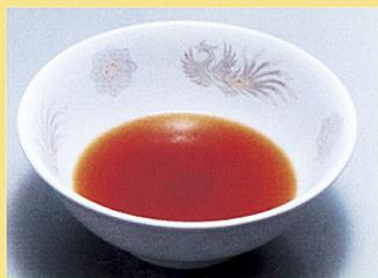


麺の食塩量は0.3g
(スープ220cc)

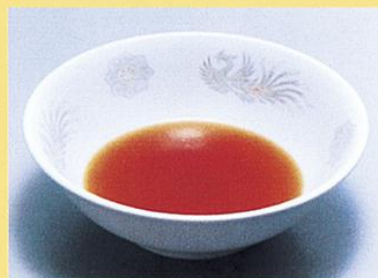
小さじ一杯=6g



全部残した時
0.3g+1.6g



1/3飲んだ時
0.3g+2.7g



1/2飲んだ時
0.3g+3.2g



全部飲んだ時
0.3g+4.8g

