



## よく食べる外食のエネルギーと塩分

(お店によって塩分量が多少異なります)

天ぷらうどん



586kcal  
塩分4.7g

うな井



688kcal  
塩分3.2g

にぎり寿司



431kcal  
塩分2.0g  
+  
つけじょうゆ0.9g

巻き寿司、いな  
り寿司盛り合せ



538kcal  
塩分3.6g

## よく食べる間食のエネルギーと塩分

どら焼き1コ85g



241kcal  
塩分0.3g

せんべい大2枚45g



160kcal  
塩分1.0g

プリン113g



177kcal  
塩分0.2g

野菜ジュース180ml



31kcal  
塩分1.1g