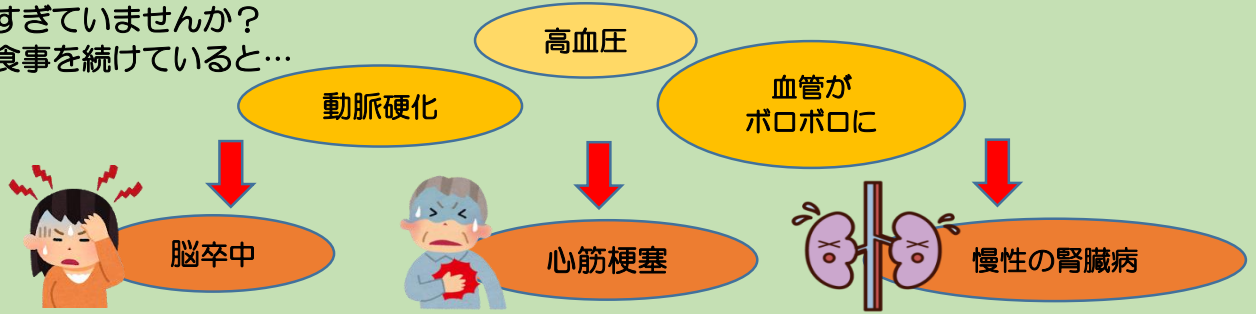




～ 減塩を意識して、高血圧を予防しましょう ～

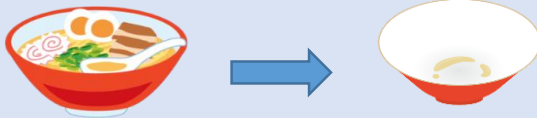
塩分をとりすぎていませんか？  
食塩の多い食事を続けていると…



★健康に長生きするためにも、日頃から減塩を意識しましょう★

## ◎食べ方で減塩の工夫を！

麺類の汁を残す



全部飲んだら約6gの塩分摂取！  
半分飲んだら約3g塩分摂取！

◎汁を減らすには野菜などで  
具沢山にすると良いですよ★

1日の塩分量  
(目標)


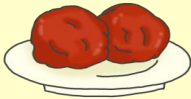


男性：7.5g  
女性：6.5g

## ◎その他の工夫

- ・しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ・酢、レモンなどの柑橘系で酸味をアクセントに！
- ・昆布、かつお、干し椎茸などを使い だしの旨味を利用
- ・スパイス、ハーブ、にんにく、ねぎ、唐辛子などの薬味を使って味の引き締め
- ・生野菜をたっぷり食べて、塩分排出！（制限のある方はお控えください）



実は！こんな食品・料理にも多く含まれています

 食パン（6枚切り） 1枚 0.8g	 梅干し 1個 2.0g	 漬物1皿 1.0g	 スライスチーズ 1枚 0.5g
 味噌汁 1.2g	 寿司（1人分）6.0g (ガリも食べるとさらに塩分UP)	 竹輪・ウィンナーなどの練り製品 平均0.7g	

## 🌸 白身魚のホイルレモン焼き

【材料】2人分

白身のお魚	2切
キャベツ	60g
好きなキノコ類	40g
ミニトマト	4個
無塩バター	10g
塩、黒コショウ	少々
ポン酢	小さじ2
レモン	半分

【作り方】

- ①魚に酒、塩、黒コショウ を振りかけておく
- ②キャベツはざく切り、プチトマトは半分に、キノコは食べやすい大きさにカットする
- ③キャベツ→魚→キノコ→トマト→バターの順に入れホイルに包む
- ④オーブントースターで20分ほど焼く  
※ホイルに包まず、耐熱タッパを使うとレンジで簡単に蒸し焼きにもできます◎
- ⑤火が通ったらポン酢とレモンを絞って完成！

栄養士おすすめレシピ

