



5月のテーマ 減塩は習慣ですよ！できることからやってみよう！

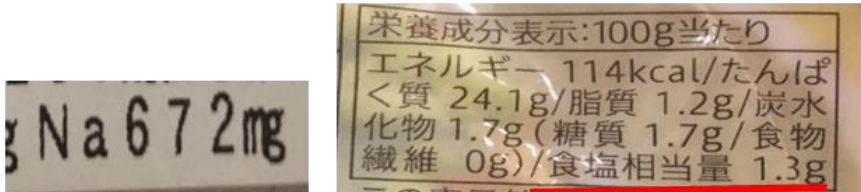
みなさん、減塩は意識できていますか？塩分は取り過ぎると、生活習慣病の原因の一つになります。今回、改めて減塩ができているか見直してみましよう！

外食・中食(買ってきたお弁当やお惣菜)での減塩のポイント

外食・中食の塩分量は基本的に多いと心得よ

上手に活用するために、栄養表示を見て、塩分量を確認する

栄養表示がのっているものは「塩分量」、もしくは「ナトリウム量」を確認しましょう。一食で、塩分3g程度に抑える努力をしましょう。



塩分相当量
約1.7g

「ナトリウム量」と表示されている場合は要注意！
食塩相当量1g = ナトリウム量400mg
と覚えておきましょう！

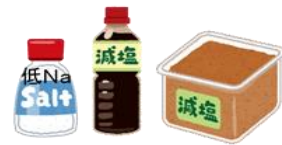
どれくらい塩分をとったか把握して、減塩の意識付けをしましょう！

家庭での減塩のポイント

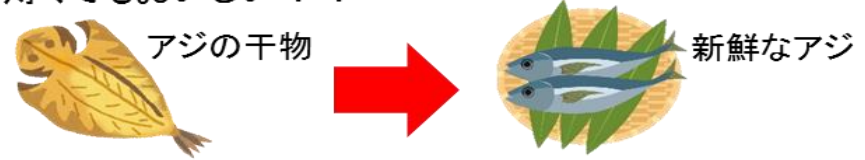
スプーンなどで調味料を計る
ドバッと入れてはだめ！



減塩調味料を使う
でも使いすぎると塩分オーバー！



旬の食材・新鮮な食材を使う
味が薄くてもおいしい！！



うまみ・辛味・酸味を利用する
塩分が入っていない調味料を活かそう！



牛乳・出汁・からし・わさび・酢・トマト・レモン・にんにく・ごま油・しょうが・にんにく... など

5月のおすすめレシピ

*レシピは横のリーフレットでご覧下さい！

和食×乳製品!乳製品のうまみでおいしく減塩！「さばのミルク味噌煮」
海苔とわさびの風味でおいしく減塩！「キャベツの香ばし海苔サラダ」

5月のおすすめレシピ

サバのミルク味噌煮

1人分 299kcal 塩分1.6g

材料 (2人分)

・サバの切り身	2切	
・生姜	1かけ	
・味噌	大1	
A	・牛乳	100ml
	・水	50ml
	・酒	大1
	・砂糖	小1/2
・貝割れダイコン	一つまみ	

1. サバは血合いをとる。生姜は薄くスライスする。
2. A. と生姜を煮立て、サバは皮目を上にして入れ、落とし蓋をして3~4分煮る。
3. 煮汁をとり、味噌を溶かす。鍋に戻し、落とし蓋をして煮立てる。
4. 汁気が少なくなったら完成。皿に盛り、貝割れ大根を添える。



Point: 牛乳を加熱した際に出てくる白い膜はうまみ成分です。残さず食べましょう！

キャベツの香ばし海苔サラダ

1人分 61kcal 塩分0.9g

材料 (2人分)

・キャベツ	1枚	A	・醤油	小1と1/2
・焼き海苔	大1枚		・練りわさび	小1
・いりごま	好みの量		・オリーブオイル	小1と1/2
			・砂糖	小1/2

1. 海苔をコンロで軽くあぶり、手で一口大にちぎる。
2. キャベツも芯を除き、手で一口大にちぎる。
3. A. をキャベツに和える。海苔を入れ、軽く和える。
4. 最後にゴマをふる。



当院では栄養相談を行っています。

お気軽に医師にご相談下さい。

