

テーマ:塩分をどうやって減らす?







場分1食2gの食事ってどんな献立?



食塩の1日の目標量は、男性は8g*満、女性7g*満、高血圧者は6g*満、 1食当たり2~3gが理想です。

> 減塩には降圧に加え、心筋梗塞抑制や死亡率を 低下する可能性があると言われています。







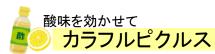
1食の食塩量4.6g

1食の食塩量2g



- 1 干物や漬物は、酢の物やお浸しへ
- 2 煮物はだしを効かせて!
- 3 汁物は、具沢山にして
- 4 麺類は、汁を残そう

1年ってみよう減塩メニュー 月







材料 (2人分)

きゅうり・・・1/2本

塩•••0.5g

酢・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1

水・・・大さじ1

作り方

- 1 材料をサイコロ大に切る
- 赤・黄ピーマン・・・各1/6個2 1を電子レンジで加熱する
 - 3 調味料を合わせ、2と和え 冷蔵庫で味をなじませる

🛖 牛乳のコクとうま味で ミルク味噌汁



材料 (2人分)

ほうれん草・・・適量

油揚げ・・・適量

味噌・・・小さじ2

牛乳···100ml

だしの素(無塩)・・・小さじ1

水···200ml

- 1 味噌と牛乳を合わせる
- 2 具材を1口大に切る
- 3 鍋に水を沸かし、だしの素を 入れる。2を加えひと煮立ちしたら、 1を加える

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に お気軽にお尋ねください。

