

令和8年7月23日 木曜日

塩分をひかえる工夫

★野菜のおかか和え
☺八王子産小松菜、にんじん使用

★果物(冷凍みかん)

★牛乳

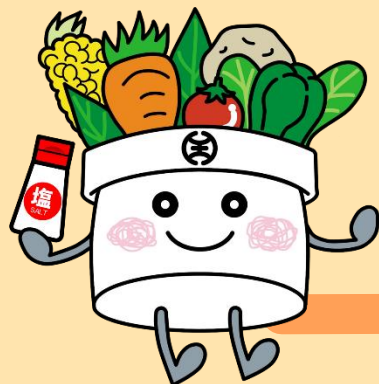
★赤魚の薬味焼き
☺八王子産にんにく、長ねぎ使用

★ごはん

★豚汁
☺八王子産にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、大根、長ねぎ使用

塩分をひかえる工夫

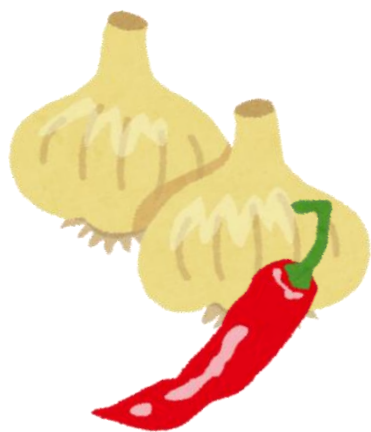
塩分をとりすぎると、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため、注意が必要です。



塩分をひかえる工夫をしましょう。

- ★しょうがやにんにくなどの香味野菜を使う。
- ★こしょうやからし、カレー粉などの香辛料を使う。
- ★バジルなどのハーブや、レモンやお酢などの酸味を使う。
- ★旨みたっぷりの出汁を使う。

塩分をひかえる工夫



今日の赤魚の薬味焼きには、にんにくの
香りとうがらしの辛みがあり、
豚汁には出汁の旨みが
たっぷり入っています！





「減塩」を心がけよう！

塩分のとりすぎは、高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わるため注意が必要です。
しかし、1日の塩分摂取量の約1.5倍の塩分を摂っていると言われています。



麺類の汁は飲まない

ラーメン1杯で
塩分1日分に
なります！



調味料はかけない

ちゃんと少量つけましょう。



減塩の調味料を使う

塩、しょうゆ、みそ
ドレッシングなど
減塩商品が
あります。



旨みを生かす

たっぷりの出汁を使うと
塩分をひかえ
られます。



香りや酸味で味付け

香辛料や香味野菜、
スパイス、ハーブ、
レモンや酢
を活用！



加工品はたまに

たとえば、ウィンナー1本
で塩分1g。
加工品は塩分が
多めです。

