



寒い冬がやってきました。この時期は、いつもと違った食事で塩分摂取が多くなりがちです。下記の塩分含有量を参考に、減塩食生活で、高血圧・心疾患・脳血管疾患を予防しましょう！

 雑煮 1碗1.5g	 のりもち 塩分1.5g	 かまぼこ 1枚0.5g	 だてまき 1枚0.2g	 昆布巻 1本0.3g
 かすのこ 1本0.3g	 いくら 大1杯0.6g	 田作り 10匹0.2g	 イカにんじん 小皿1杯1.0g	 なます 30gで0.3g
 茹でかに足 1本0.7g	 えび姿焼き 1尾1.1g	 煮魚 1切2.2g	 お煮しめ 1.5g	 寿司(醤油なし) 10貫2.5g
 水炊き1人前 (ボン酢含) 1.8g	 キムチ鍋1人前 3.3g	 すき焼き1人前 4.5g	 おでん1人前 4.5g	 そば 1杯6g
 フライドチキン 1本1.5g	 ピザ 1/6切1.0g	 ハムステーキ 1cm厚さ2.7g	 焼き鳥10本 3.8g	 カルビ5枚 (つけダレなし) 1.0g

🔔 ちょっとひと工夫 🔔

1日の塩分量は男性7.5g、女性6.5g未満です

☆毎日体重を測りましょう。

☆市販品よりも、手作りで作ってみましょう。

☆野菜・果物を食べるようにしましょう。

☆作り置きは徐々に味が濃くなってくるので、うす味で味付けを。

☆年越しそばは、「かけ」よりも「つけ」を選びましょう。

☆鍋のシメにごはんやうどんを入れると塩分が多くなります。

☆鍋の汁は飲まないように。

☆鍋のつゆは、薬味を使ってうす味に。

☆鍋は水炊きやしabuしabuなど、味の調整ができるものがおすすめ。