

当院でお出ししているメニューです！

## 減塩レシピ紹介 ～白菜の和風ソテー～

★ポイント★ ベーコンとかつお節のうま味で、少量の醤油でも美味しく！

### ■材料（2人分）

はくさい 140g 人参 14g ベーコン 10g

醤油 小さじ2/3 かつお節 約1/2パック（1.4g） サラダ油 小さじ1弱

### ■作り方

- ① 白菜、人参、ベーコンはそれぞれ短冊に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。
- ③ 野菜を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、醤油とかつお節を加え、よく混ぜ合わせる。



栄養価（1人分）エネルギー41kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.4g

さいたま市立病院 栄養科

## どうして減塩が必要なの？



食塩のとりすぎは高血圧を招きます。高血圧は特に自覚症状はありませんが、放っておくと動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。



これらのリスクを減らすためにも、減塩はとても大切です。1日の食塩摂取量は、男性 7.5 g、女性 6.5 g 未満におさえるように心がけましょう。高血圧症の方は 6 g 未満が目標です。