

減塩レシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！

～白菜の和風ソテー～

★ポイント★

醤油が少なくても、油やベーコンと炒めてコクを出し、かつお節のうま味をプラスすることにより、美味しく食べられます！

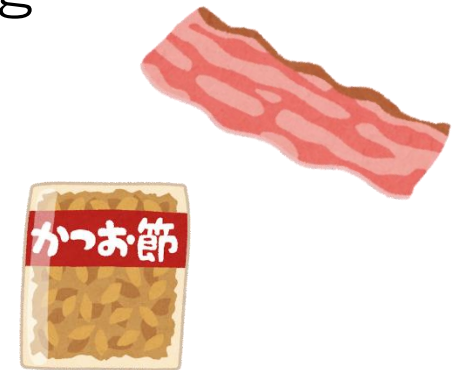
■材料（2人分）

白菜 140g 人参 14g ベーコン 10g

サラダ油 小さじ1弱 醤油 小さじ2/3 かつお節 1.4g

■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49kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.4g 食塩相当量 0.4g

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、心筋梗塞や脳卒中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、男性女性ともに 7g未滿におさえるように心がけましょう。高血圧症の方は6g未滿が目標です。