

減塩レシピ紹介 ～魚ホイル焼き（2人分）～

★ポイント★ レモンの酸味を効かせて、薄味でもおいしく！

■材料

魚（鮭や白身魚）	2切れ	玉ねぎ	60 g（1/3 個）	しめじ	30 g
おくら	2本	白ワイン	小さじ1弱	バター	8 g
醤油	小さじ1	レモン	輪切り 2枚		



■作り方

- ① 魚は白ワインを振っておく。玉ねぎは薄切り、おくらは斜めに切る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② ①とバターをアルミホイルで包む。フライパンに入れて蓋をし、弱火で15分程度蒸し焼きにする。
- ③ 醤油をかけ、レモンを添えて完成。

食塩相当量（1人分）：0.8 g

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。