

当院でお出ししているメニューです！

減塩レシピ紹介

～もやしのピリ辛和え～

★ポイント★ 辛味を効かせて、薄味でもおいしく！

■材料（2人分）

ツナ缶 15g（約1/5缶） もやし 100g

(★) { 醤油 小さじ2/3 酒 小さじ1/2 砂糖 小さじ1/3
ごま油 小さじ1 豆板醤 少々

■作り方

- ① もやしをさっと茹で、水を切る。ツナ缶の油を切る。
- ② ①を(★)の調味料で和える。

お好みの辛さに
調整して食欲増進！

栄養価（1人分）エネルギー51kcal たんぱく質 1.9g 脂質 3.5g 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。