

当院でお出ししているメニューです！

減塩レシピ紹介 ～四川風和え～

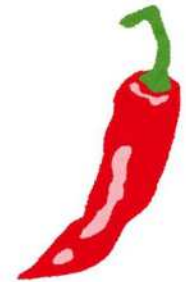
★ポイント★ 辛味を効かせて、薄味でもおいしく！

■材料（2人分）

ツナ缶	15 g	もやし	100 g		
(★) 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 もやしとツナと(★)の調味料を和えて完成。



栄養価（1人分）エネルギー50kcal たんぱく質2.3g 脂質3.6g 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。