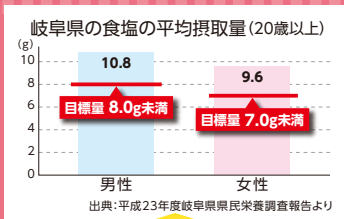




意識して減塩しましょう!

1日の食塩摂取量の目標量は男性で8g未満、女性で7g未満です。岐阜県では男女ともに目標量を超えており、減塩を心がける必要があります。



食塩のとり過ぎは…

- 血圧が上昇して循環器疾患のリスクが高まる
- 胃がんのリスクが上昇



あと3g減らしましょう!

出典:日本人の食事摂取基準2015年版より

おすすめ
レシピ!

切り身魚のねぎチーズあん

1人あたり エネルギー 272kcal / 食塩相当量 0.9g



材料 (2人分)

| | |
|---------|------|
| 生鮭 | 2切 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| ねぎ | 100g |
| プロセスチーズ | 30g |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| サラダ油 | 小さじ1 |

- 1 鮭に塩・こしょうをし、ねぎは小口切りに、チーズは小さめの角切りにする。
- 2 フライパンを中火で温めたら、サラダ油をしいて鮭を並べて入れる。両面を4~5分間こんがり焼いて中まで火を通し、器に盛る。
- 3 フライパンをサッとふき、ねぎを入れて柔らかくなるまで2~3分炒める。
- 4 3にチーズとマヨネーズを加えて、トロリとするまで混ぜ、鮭にかける。

出典:まめなかな通信

ポイント

魚の味付けが薄くても、チーズの塩気で十分おいしく食べられます。簡単にできるので、時間がないときにもオススメ!

ホームページ

携帯サイトはこちら →



岐阜県 ぎふ食と健康応援店

検索