

～冬の食事の注意点～



冬は塩分を摂り過ぎる傾向にあります！

塩分を摂りすぎてしまうと、血圧が上がり、心臓に負担をかけてしまいます。

- ・ ラーメンや温かいうどん・そばなど、麺類の汁には塩分が多く含まれるため残しましょう。
- ・ 味噌汁やスープなどの汁物は具沢山を心がけ1日1杯程度にしましょう。
- ・ お鍋のスープには塩分が多く含まれており、シメで雑炊をすると塩分と水分の摂取量が増えてしまいます。お鍋を食べるときは、ごはんのおかずとして食べましょう。
- ・ おでんや煮物等によく使われるちくわやさつま揚げなど、魚の練り製品にも塩分が多く含まれています。食べ過ぎには注意しましょう。

～減塩レシピ～

お酢を使って減塩に！

手羽元さっぱり煮込み

【材料 (2人分)】

手羽元	6本	
長ネギ	1/4本	
しょうが	1片	3g
みりん	15g	} A
酒	15g	
酢	100g	} B
水	100g	
めんつゆ (2倍濃縮)	15g	
サラダ油	5g	



【1人分】

エネルギー：249kcal

たんぱく質：19.6g 脂質：16g

食塩相当量：0.7g

【作り方】

- ①長ネギを2cm程度、生姜は千切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を入れ、手羽元と長ねぎの両面を焼く。
- ③両面に焼き色がついたら、長ネギを取り出し、Aを入れてアルコール分をとばす。
- ④Bを加えて、中火で15分間煮込む。
- ⑤煮汁がほとんどなくなったら、長ネギとめんつゆ (2倍濃縮)を入れて、全体に味がつくように裏返しながらかき混ぜる。

※冷ますと味が染みてより美味しくなります！

