

冬の塩分注意報！**注意**

冬は煮物やなべ物など塩分を多く摂る食事が増える反面、発汗が少ないため**高血圧**になりやすくなります。

煮物、おでんの減塩ひと工夫！

さつま揚げ、ちくわ、はんぺんなどの練り製品や味が染みた大根やがんもどきなどは塩分を多く含みます。

<煮物の具の塩分量>

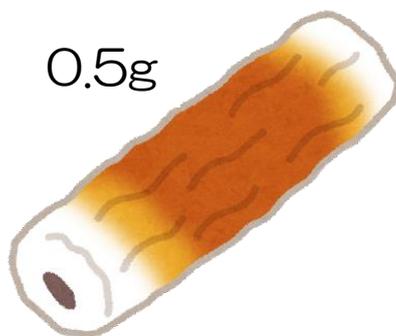
さつま揚げ

0.7g



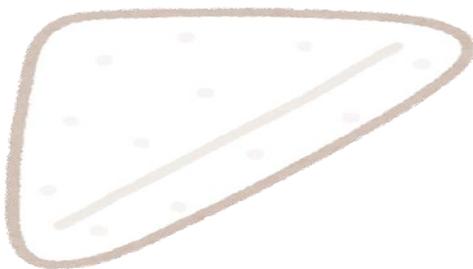
ちくわ

0.5g



はんぺん

0.9g



大根

0.6g



がんもどき

0.6g



1日の食塩摂取の目安は
男性 7.5g 以下
女性 6.5g 以下



煮汁は薄味！
唐辛子、柚子胡椒、
すりごま、からし、
おろし生姜などを
活用！



煮汁は飲まない