



塩分について考えよう

「食事で気にされているのは何かありますか？」と尋ねると、「塩分の摂りすぎに気を付けています。」という方が多くいらっしゃいますが、1日の塩分の摂取量の目標量をご存知でしょうか？
 男性では8g未満、女性では7g未満、高血圧の方は6g未満を目指しましょう！とされています。今回の健康レシピは、減塩を意識したレシピを掲載しましたので参考にされて下さいね。

男性



8g 未満
(小さじ1杯と1/3)

女性



7g 未満
(小さじ1杯と1/6)

高血圧の方



6g 未満
(小さじ1杯)



作ってみよう！健康レシピ

～茄子のさっぱりレモン煮～

塩分が少なくても、レモンの酸味で夏らしいサッパリとした煮物が出来ます！茄子のポリフェノールとレモンのビタミンCが相性◎

《材料(2人分)》

- ・茄子 120g(中1本程度)
- ・えのき 50g(1/2袋)
- ・レモン 12g(輪切りにして2枚程度) ※レモン汁でも可
- ・水 200cc
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 25cc



1. なすを乱切りにし、水にさらす。えのきを食べやすい長さに切る。レモンも薄切りにする。
2. 鍋に、水、めんつゆ、1で切った具材を入れて、茄子がトロトロになるまで煮詰める。

【1食当たり】エネルギー: 35kcal たんぱく質:2.0g 脂質:0.2g 炭水化物:8.4g 食塩相当量:0.8g

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

