

夏でもさっぱり食べやすい！

塩分控えめレシピ



Q.写真の朝食の塩分は？

こちらのバランスよく見える朝食にはどのくらい塩分が含まれているでしょうか？



料理名	食塩相当量（平均値）
ごはん	0g
味噌汁	1.5g
塩鮭（80g）	1.4g
だし巻き卵（4切れ）	1.0g
ひじきの炒め煮	1.1g
合計	5.1g

1日の塩分の目標量は、男性**7.5g**、女性**6.5g**です。

写真の塩分量と比較していかがでしょうか。バランスが良く見えますが、実際には1日の目標量の7~8割も一食でとってしまうことになりかねません。献立を立てるときは、塩分の高い料理ばかりにならないような組み合わせを考えることが大切です。

今月の
レシピ

塩分控えめ！人参のさっぱりサラダ

40
kcal塩分
0.2g

(1人分)

材料(2人分)

人参 1本 食塩 少々
 玉ねぎ 10g こしょう 少々
 りんご酢 小さじ2
 レモン汁 小さじ1
 オリーブ油 小さじ1

作り方

- ①人参は細い千切りにして、電子レンジで軽く熱を通す。
- ②玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ③調味料を全て混ぜ、①②と混ぜ合わせる。

本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください！

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください。



健康サポート薬局（えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局）

南本通調剤薬局所属 管理栄養士 栗岡美紅