

11月

♡減塩メニュー♡

おつまみ献立

1人分栄養価

587cal

塩分 2.4g

献立

★カツオのお寿司

★豆腐とニラのおとし焼き

★長芋とあおさのお浸し

★白菜と里芋のスープ

★柿



おつまみで減塩！！

お酒のおつまみには注意！酒の肴といえは味の濃い系の料理が多く、塩分も多いので注意しましょう。

- ・食卓にしょうゆなどの塩分は置かない。酢、柑橘類で味付け！
- ・飲み過ぎに注意。最低週に2回の休肝日をつくりましょう！
- ・外食のおつまみは塩分が高いので注意。

※外食での減塩ポイント → 食べ過ぎない！漬物、汁物は残す！！