

5月

＼ 春の野菜いっぱい ／ 血圧を下げる食事

1人分栄養価

557 kcal

塩分 1.8g



献立

- ★鶏ハンバーグ竹の子あんかけ
- ★アスパラガスのカシューナッツ炒め
- ★新玉ねぎのツナ和え
- ★春キャベツのポタージュ
- ★ご飯（150g）

血圧を下げる生活ポイント！

- とにかく減塩する！目標値、塩分1日6g
→漬物、汁物は一日に1回。味噌汁の汁は分にし、具沢山にする。
- 野菜サラダを毎食つけましょう。
- 運動しましょう。☆ウォーキング1日30分がオススメです。
- タバコ、お酒は血圧を上げる要因です。ほどほどに。
- ストレスをため込まないようにしましょう。

