

12月

しっかり食べて1日元気!

減塩 朝食メニュー

1人分栄養価

550 kcal

塩分 2.1g

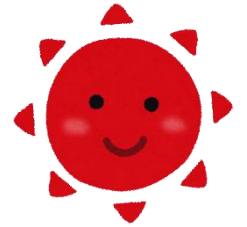


献立

★さばサンド

★きのこのガーリックサラダ

★白菜の洋風雑煮



朝食減塩ポイント

- 和食の減塩** → 納豆パックに付いているしょうゆは半分! 魚の干物は半分! 味噌汁の汁は半分! にしましょう。和食は塩分が高くなりがちです。余分なしょうゆはかけずに、ネギ、しそ、大根おろしなどの薬味を使い塩分を減らしましょう。
- 洋食の減塩** → パンには塩分が含まれているため食べ過ぎに注意です。 サラダのドレッシングも塩分が高いため、かけ過ぎに注意し、代わりにレモン、こしょう、ナッツなどを使い塩分を減らしましょう。また、しょうゆや塩よりもソースやケチャップのほうが、塩分が少ないので上手に使いましょう。