

簡単へるしおレシピ

富山市保健所 × 富山県栄養士会



鮭のコチュマヨ焼き



〈材料 2人分〉

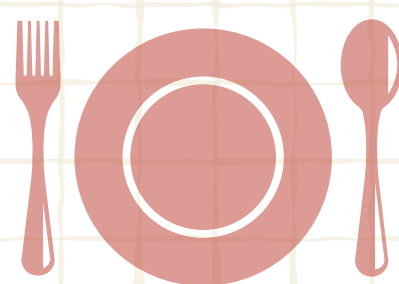
生鮭	2切れ
☆塩	少々
☆酒	小さじ1
★コチュジャン	2g
★マヨネーズ	10g
万能ねぎ	少々

栄養価（1人分）

エネルギー／123kcal
たんぱく質／13.7g
脂質／6.4g
炭水化物／2.7g
食塩相当量／0.4g

〈作り方〉

- ① 生鮭に☆をかけ、なじませて15分ほどおく。
- ② ★を混ぜ合わせて、①の表面に塗る。
- ③ フライパンにクッキングシートを敷き、②を焼く。
- ④ 小口切りした万能ねぎをトッピングする。



切干大根と豆のサラダ

へるしおレシピの
作り方はこちら



YouTube
#shorts



豚肉ときのこの オイスターレモンソテー炒め

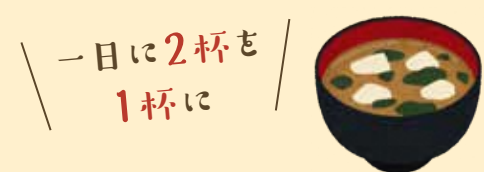
減塩 やってみよう！へるしおチャレンジ

麺類の汁は半分以上残す



-2.0g

味噌汁を飲む回数を減らす



-1.0g

調味料は「かける」より「つける」



-1.0g

減塩調味料を
利用する

減塩
-30~50%



野菜をよく食べる

野菜に含まれるカリウムは体内のナトリウムを排泄してくれる役割があります。



栄養成分表示 (100g当たり)		
エネルギー	〇〇kcal	
たんぱく質	〇g	
脂質	〇g	
炭水化物	〇〇g	
食塩相当量	〇.〇g	

栄養成分表示を
活用する

適塩生活のすすめ

どうして食塩をとりすぎるとからだに良くないの？

食塩をとりすぎると、からだは水分を取り込んで、血液中の塩分濃度を元に戻そうとします。その結果血液量が増え、血管に強い圧力がかかり高血圧を招きます。高血圧の状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクが高まります。