

何から塩分を摂っているでしょう？
約30%を加工食品から摂取しています。



✨ できることから始めよう ✨

★隠れ塩分を知ろう

👉 問題：どちらの塩分が多いでしょう？

👉 隠れ塩分の摂取を減らすには一度茹でてこぼして使うことがポイント！

① サケフレーク (大さじ1)



VS ウインナーソーセージ (1本)



② 焼きちくわ (1本)



VS はんぺん (1枚)



③ うどん (ゆで・1人前)



VS そば (ゆで・1人前)



【答え】

- ① サケフレーク (大さじ1) 0.4 g VS ウインナーソーセージ (1本) 0.5 g
 ② 焼きちくわ (1本) 2.1 g VS はんぺん (1枚) 1.5 g
 ③ うどん (ゆで・1人前) 0.7 g VS そば (ゆで・1人前) 0 g

～ おすすめ適塩レシピ ～

【ちくわと根菜のみそ汁】



〈材料 (4人分)〉

- 大根…80 g (5mm幅の薄切り)
- にんじん…100 g (5mm幅の薄切り)
- 木綿豆腐…40 g (1cm角)
- ちくわ (1本約26 g)…1本 (薄切り)
- 長ねぎ…40 g (薄切り)
- ごぼう…40 g (笹がき)
- しめじ…40 g (小房にわけ)
- だし汁…800 ml
- みそ…大さじ1と1/2
- 小ねぎ…適宜

〈作り方〉

- 鍋にだし汁を入れ、ごぼうを加え中火で煮る。
- ごぼうが柔らかくなったら、大根、にんじん、豆腐、ちくわ、長ねぎ、しめじを入れて中火で煮る。
- 具材に火が通ったらみそを溶き入れる。
- 器に盛り付けて小ねぎを散らす。



ちくわに含まれる塩分やうま味で、味付けは薄味でもおいしくいただけますよ♪

1人あたり…エネルギー50kcal たんぱく質2.8g 食塩相当量 1.0g