

冬の塩分に注意！

この時期ならではのおいしい料理も一步間違えると塩分の摂りすぎになってしまいます。ポイントをおさえて美味しく健康的に季節の料理を楽しみましょう。

お鍋



お鍋は白菜やきのこ類などの野菜や、肉、魚、豆腐など一度に沢山の食材が食べられる料理です。最近ではいろいろな種類の鍋つゆが販売されておりさまざまな味を楽しむこともできますが、塩分が多いものもありますので注意が必要です。

減塩Point💡

締めをおじやにしてしまうと、米がスープを吸ってしまうので塩分の摂りすぎになります。
ごはんは別で食べるか、麺類にしてスープは残すようにしましょう。



1人前 塩分2.0~4.2g

麺が汁を吸いすぎないうちに食べるようにしましょう

おでん

冬といえばおでんですが、ちくわやさつまあげなどの練り物はそれ自体に塩分を含み、煮汁を吸うことでさらに塩分が多くなってしまいます。

少



ゆで卵 0.4g



こんにゃく 0.2g

多



ちくわ 1.1g



さつまあげ 0.9g



はんぺん 0.9g



がんもどき 1.3g

減塩Point💡

塩分の少ないゆで卵やこんにゃく、大根がおすすめです。
練り物は1~2個程度にしましょう。

数字はおでんの具1つ当たりの塩分量を表しています



彦根市立病院
Hikone Municipal Hospital