

## ～塩辛いものはどこまで食べていいの？～

1日の食塩摂取の目標量は男性で8g未満、女性で7g未満、高血圧の方では6g未満とすることがすすめられています。塩分のとり過ぎは、様々な生活習慣病のリスクを高めます。

ひと工夫して、薄味の食事を心がけましょう

### 食塩をとり過ぎないための工夫

汁は残すか減らす



「かける」より「つける」



加工食品のとり過ぎに注意



酸味を利用する



香りを利用する



旨味を利用する



しょうゆ小さじ1杯は塩分1gです



## 食卓にもう一品

### きのこのホイル焼き



〈材料・1人分〉

えのき茸	60g (1/3袋)
舞茸	20g
塩・コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ1
ポン酢	小さじ1

〈1人分〉

エネルギー：57Kcal  
塩分：0.5g

〈作り方〉

- ① えのきは石づきを切り落とし、箸でつまみやすい位にほぐす。舞茸は手で小房に分ける。
- ② アルミホイルにえのきと舞茸をのせ、塩・コショウ、オリーブオイルをふりかける。
- ③ きのこをアルミホイルに包み、オーブントースターで10分程度火を通す。
- ④ 火が通ったらポン酢をかけて完成。