

まいにち減塩

with

野菜先生

めかづけナマン



中央区保健福祉部健康・子ども課（中央保健センター）
中央区食生活改善推進員協議会
札幌市中央健康づくりセンター
札幌保健医療大学保健医療学部栄養学科実習生
© 一般社団法人めかづけナマン教育委員会



さっぽろ市
05-Q03-24-2417
R6-5-37

生活習慣 見直して
まだまだできるよ 減塩生活



まいにち減塩 with めかつね

香味野菜
使って味に
アクセント



まいにち減塩 with めかつねマン

上手につけてね
お寿司のしょうゆ

③



まいにち減塩 with 毎かつけろ

すりごまの
おいしいかおり
塩やしょうゆと
上手におつきあい



まいにち減塩 with 毎かつ、ナマシ

ぬかづけは発酵食品スーパーフード
上手に食べて健康減塩



まいにち減塩 with ^{野菜類}ぬかづけマン

あじをみてからかけましょう
コロッケ とんかつ 焼き魚



まいにち減塩 with めかつねマン

ケチャップ ソース マヨネーズ
調味料の中では減塩3兄弟



まいにち減塩 with めかつね

つけじょうゆ
かけじょうゆより
減塩よ



まいにち減塩 with 毎かつねん

減らせるよ！しょうゆさしは
スプレータイプがおすすすめです

⑨

ソイミストアタック！



まいにち減塩 with 毎かつ、ナマ

ラーメンそうめんそばのつゆ
半分残して 減塩運動 積み重ね



まいにち減塩 with 毎かつ、ナマシ

おひたしは味のり
かつお節 とろろ昆布で
味つけて



まいにち減塩 with めかつねマン

えのき しいたけ きのこ類
干して使うとうまみがアツプ

12



まいにち減塩 with めかつね

ピクルス 浅漬けは
昆布を入れて 塩を減らす



まいにち減塩 with 毎かつけん

刺身はオリーブオイルで
カルパッチョ



まいにち減塩 with 毎かっけマン

にんにくしょうが
薬味プラスで
おいしく減塩



まいにち減塩 with めかつねマン

から揚げは、薄めの味で
青のりまぶす

16



まいにち減塩 with 毎かつ、ナマ

いも かぼちゃ
牛乳で煮ると コクが出る



まいにち減塩 with 毎かつけん

豚汁は牛乳
しょうがで
味噌が減る



まいにち減塩 with 毎かつ、ナマシ

具たくさん 汁少なめで
おいしく減塩



まいにち減塩 with 毎かつ、ナマシ

ポテサラは マヨネーズと
ヨーグルトを 半分に



まいにち減塩 with めかつねマン

ルウ減らしフレッシュトマトで
さわやかカレー



まいにち減塩 with 毎かつけろ

わさび からし プラスで
醤油を減らして 減塩納豆

22



まいにち減塩 with めかつね

たまご焼き
だし汁
みりん
で
塩
い
ら
ず



まいにち減塩 with めかつねマン

なめたけと マヨで
美味しく たまご焼き



まいにち減塩 with 毎かづけ

ソースだけで
肉じゃが
おいしく
できあがり



まいにち減塩 with 毎かつけろ

レモン オレンジ 夏みかん
柑橘サラダで さわやか減塩



まいにち減塩 with 野菜類4 ゆめがつけん

もう少しかな？
味見をしてから
入れましょう



まいにち減塩 with 野菜類 ゆめかつねマン

料理するならひと工夫
蒸して素材の味活かす



まいにち減塩 with めかつねマン

29



焼きたて 揚げたては 香ばしく
そのまんま いただきま〜す

まいにち減塩 with 毎かつけろ

よく噛んで 食べれば
薄味 慣れてくる



まいにち減塩 with ^{野菜類}めかつ、なす

飲みすぎ 食べすぎは
塩分とりすぎ 要注意！



まいにち減塩 with 野菜類めかつね