

# 鮭フレークとあげ玉のおにぎり

## 材料(2 個分)

- ・ごはん (温かいもの)・・・200g
- ・市販の鮭フレーク・・・大さじ 2
- ・大葉・・・2 枚
- ・天かす・・・大さじ 2
- ・めんつゆ (2 倍濃縮)・・・小さじ 2
- ・白いりごま・・・小さじ 1
- ・のり・・・適量

※市販の鮭フレークは減塩を使用  
ご飯はもち麦入りご飯を使用

## 作り方

1. 大葉は軸を切り落とし、細切りにします。
2. ボウルにごはん、鮭フレーク、1、あげ玉、(A)を入れて混ぜます。
3. 2 等分にし、それぞれラップで包んで三角形に形を整え、のりを付けます。

エネルギー：212 Kcal 塩分：0.7 g (1 個分)

## 「減塩生活」はじめてみませんか！

減塩食品はおいしくないと思われがちですが・・・

日本人は、「食塩摂取源となっている食品ランキング」にもあるように、とても身近な食品、普段からよく食べている食品から食塩を摂取しています。

そこで、最近では、減塩調味料や減塩食品などが増え、身近で手に入るようになってきました。

減塩食品や減塩調味料をうまく活用することで、簡単に減塩することができます。さまざまな種類の減塩食品が増えているので、手軽なものから減塩生活はじめてみてはいかがでしょうか。

日本高血圧学会では、減塩食品をより多くの人に知ってもらうため「JSH 減塩食品リスト」を作成しています。参考に見てみてください！

※JSH 減塩食品リスト→



## 日本人はどのような食品から食塩を摂取しているのでしょうか？

### ◆食塩摂取源となっている食品ランキング◆

- |             |           |
|-------------|-----------|
| ①カップ麺       | ⑥辛子めんたいこ  |
| ②インスタントラーメン | ⑦塩さば      |
| ③梅干し        | ⑧白菜の漬け物   |
| ④高菜の漬け物     | ⑨真あじの開き干し |
| ⑤きゅうりの漬け物   | ⑩塩鮭       |

国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部データ

## 減塩商品を探してみましょう

