

塩昆布とチーズのおにぎり

材料(2 個分)

- ごはん・・・200g
- プロセスチーズ・・・30g
- 塩昆布・・・5g

※市販の塩昆布は減塩を使用
ご飯はもち麦入りご飯を使用

作り方

1. プロセスチーズは1 cm角に切ります。
2. ボウルにごはん、1、塩昆布を入れさっくりと混ぜ合わせ、2 等分にします。
ラップにのせ、三角形に握ります。
3. 器に盛り付け完成です。

エネルギー：394 Kcal 塩分：1.1g (1人前)

「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。参考にしてみてください！

※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よう

