

ゆかいとしらすと大葉のおにぎり

材料 (2 個分)

- ・ごはん（お茶碗 1 杯分）
・・・ 150g
- ・大葉
・・・ 2枚
- ・減塩 ゆかりのふりかけ（市販）
・・・ 小さじ1
- ・しらす干し
・・・ 大さじ1

減塩食品を積極的に利用しましょう！

作り方

- ①. 大葉は千切りにする。
- ②. ごはんに、①、ゆかりのふりかけ、しらす干しを混ぜ合わせ、2等分にする。
- ③. ラップにのせ、三角形に握ったら出来上がり！

※もち麦ごはんを使用

エネルギー： 269Kcal 塩分：0.9g (2 個分)

「減塩生活」 はじめませんか？

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→



◆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

