

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：0.7g (1 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・・・

「日本人はどのような食品から食塩をとっているのでしょうか」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とっています。ふだんよく食べる食品からの食塩摂取量を減らすことが減塩の近道です。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とっているのでしょうか？

- | | |
|-------------|-----------|
| 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
「食塩摂取源となっている食品ランキング」より引用

