



時短♡ お手軽野菜レシピ

辛味とにんにくの香り、
ねりごまのコクが
減塩のポイント！



©川越市2010

(1人分 エネルギー43kcal
食塩相当量 0.4g)

小松菜ともやしの辛みそごま和え

《材料》 2人分

	小松菜	70g
	もやし	70g
A	ねりごま	小さじ1
	みそ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	にんにくチューブ	少々
	トウバンジャン	小さじ1/4



《作り方》

- ①小松菜は3cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに、小松菜の茎→もやし→小松菜の葉の順に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱(600w2分程度)する。
- ③②の粗熱がとれたら水気を絞り、混ぜ合わせておいたAで和える。



★レシピは川越市の
ホームページにて
全レシピ(動画含む)
ご覧いただけます。



(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

健康寿命の延伸を目指そう！！



からだサポート通信

高血圧予防には
減塩が大切です。
無理なく、おいしく！
減塩にチャレンジ！

塩分のとりすぎは 『**高血圧**』 の原因になります。

さらに高血圧を放っておくと、

脳梗塞、脳出血、心筋梗塞、心不全、腎臓疾患

などの循環器疾患を引き起こすことも・・・

減塩



減塩チャレンジ 1

めん類は汁を残す



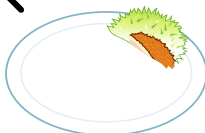
ラーメンやそばの汁は塩分が多め。

汁は飲み干さずに、できるだけ残すようにしましょう。

減塩チャレンジ 2

調味料は

「かける」より「つける」



ソースやしょうゆは小皿にとつてつけながら食べましょう。調味料の摂りすぎを防ぐことができます。

減塩チャレンジ 3

食べ過ぎない



腹八分目で
ごちそうさま

濃い味付けは食が進み、食べ過ぎや塩分の摂りすぎに。うす味を心がけよく噛んでゆっくり食べましょう。

(問い合わせ) 川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当

TEL: 049-229-4121 FAX: 049-225-1291